# vhs
## Landkreis Diepholz

Programm Frühjahr/Sommer 2014

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Computer & Co.

2. Bildungsweg

Einfach alles,
was Spaß macht

Sparkassen-Finanzgruppe

Fragen Sie jetzt nach dem aktuellen Zinsangebot in Ihrer Sparkasse. Es lohnt sich!

# Einfach und schnell: der Sparkassen-Privatkredit.

Günstige Zinsen. Flexible Laufzeiten. Faire Beratung.

Kreissparkasse Grafschaft Diepholz

Kreissparkasse Syke

Überraschend unkompliziert: der Sparkassen-Privatkredit ist die clevere Finanzierung für Autos, Möbel, Reisen und vieles mehr. Günstige Zinsen, kleine Raten und eine schnelle Bearbeitung machen aus Ihren Wünschen Wirklichkeit. Infos in Ihrer Geschäftsstelle und unter www.sparkasse.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

alle kennen die Volkshochschule. Sie bietet ein breites Spektrum an Weiterbildung, das nahezu für jeden Menschen ein passendes Bildungsangebot bereithält. Dem Lernen während der gesamten Lebensspanne kommt in unserer schnelllebigen und von rasanten Veränderungen geprägten Gesellschaft eine immer größere Bedeutung zu.

»Bildung für alle ist zu einer der wichtigsten Herausforderungen moderner Gesellschaften geworden, das Lebenslange Lernen zu einer Notwendigkeit für jeden von uns«, schreibt die Präsidentin des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, Prof. Dr. Rita Süssmuth, im Vorwort zum neuen Positionspapier der Volkshochschulen »Die Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung«.

Dies gilt auch für unseren Landkreis, der den wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und demographischen Wandel mit Zuversicht und neuen Ideen bewältigen möchte. Dazu will unsere Volkshochschule mit ihrem reichhaltigen Weiterbildungsangebot beitragen. Die Volkshochschule engagiert sich seit vergangenem Jahr beispielsweise mit Förderangeboten im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes. Nahezu flächendeckend unterstützen wir Schülerinnen und Schüler mit Lernförderbedarf und -anspruch. Wir wollen dazu beitragen, dass die Weichen für erfolgreiche Lebensverläufe bei unseren Kindern so früh wie möglich richtig gestellt werden. In diesem Projekt, bei dem die Unterstützungsangebote nachweislich bei den Adressaten ankommen und wirken, hoffen wir auf weiterhin bestehende, verlässliche Rahmenbedingungen für die Zukunft.

Wir feiern ein Jubiläum: Der Bildungsurlaub wird 40 Jahre alt – und er ist jung geblieben! Dem Entwicklungs- und Anpassungsbedarf jedes Einzelnen begegnen wir auch mit diesem Format, bei dem das Lernen in einer möglichst angenehmen Umgebung besonders leichtfallen kann.

Nutzen Sie die vielfältigen Angebote unserer Volkshochschule, besuchen Sie die Kurse, Seminare und Vorträge oder gehen Sie mit uns auf Reisen.

Ihr

Thomas Hermann

## Kontakt

**Stephanie Simon**
Tel. 04242 976-4075
Fax 04242 976-4942

**VHS des Landkreises Diepholz**
Nienburger Straße 5
28857 Syke
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Öffnungszeiten
Mo. – Do. 9 – 12:30 Uhr
14 – 16:30 Uhr
Fr. 9 – 12:30 Uhr

Bankverbindung
Kreissparkasse Syke
BIC BRLADE21SYK
IBAN DE24291517001110044888

### Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

# Anmeldung

Sämtliche Anmeldungen – soweit im Programm nicht anders genannt – erfolgen zentral.
Schriftliche Anmeldungen richten Sie bitte an die

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5
28857 Syke

## Anmeldezeit:

Mo. – Do. 9 – 12 und 14 – 16 Uhr
Fr. 9 – 12:30 Uhr

In der Hauptanmeldezeit bis Ende Februar verlängern wir unsere Öffnungszeiten und haben zusätzliche Telefonleitungen geschaltet:

Mo. – Mi. bis 17 Uhr
Do. bis 19 Uhr
Fr. bis 13 Uhr

Haben Sie bitte Verständnis, wenn unsere Telefonanlage trotzdem manchmal überlastet sein sollte. Nutzen Sie deshalb auch die schriftliche Form der Anmeldung (**per Fax, E-Mail und über das Internet**). Wenn Sie sich schriftlich anmelden, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

## Unser Service für Sie

Gern senden wir Ihnen das Programmheft gegen eine Gebühr von € 2,50 per Post zu.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Bildungsurlaubsseminaren und an der Sommer-Akademie schicken wir automatisch das Bildungsurlaubs-Programm der Niedersächsischen Volkshochschulen für das kommende Jahr.

## Fortbildung für Mitarbeiter/-innen

**Informationen für neue Dozentinnen und Dozenten**
Um ein möglichst umfassendes und qualitativ hochwertiges Angebot zur Mitarbeiterfortbildung für unsere Kursleitenden, aber auch alle anderen Mitarbeiter/-innen, vorhalten zu können, bieten wir sowohl VHS-interne als auch regionale Fortbildungen an. Darüber hinaus empfehlen wir die kontinuierlichen Fortbildungsangebote der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen, deren Programm Sie bei uns erhalten oder unter www.aewb-nds.de abrufen können.

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen
Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
Freitag, 17.01.2014 – 16:00 Uhr
VHS, Waldstraße 1
28857 Syke
Bitte melden Sie sich an:
Tel. 04242 976-4075
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de

# Inhalt




## Service

Kontakt 2
Anmeldung 2
Unser Team 4
Die Freudenburg 6

## Fachbereiche

Gesellschaft 7
Kultur 11
Gesundheit 17
Sprachen 23
Computer & Co. 29
Beruf 33
Deutsch als Fremdsprache 53
Grundbildung 59
Zweiter Bildungsweg 60
Sommer-Akademie 69
Bildungsurlaub 75
vhs unterwegs 85
Vortragsübersicht 93

## Orte

Übersicht 91

Stuhr 97
Gesellschaft 99
Kultur 107
Gesundheit 110
Sprachen 115
Computer & Co. 120

Weyhe 127
Gesellschaft 129
Kultur 138
Gesundheit 139
Sprachen 150
Computer & Co. 154

Syke 155
Gesellschaft 157
Kultur 164
Gesundheit 171
Sprachen 178
Computer & Co. 181

Bassum 187
Gesellschaft 189
Kultur 191
Gesundheit 194
Sprachen 197
Computer & Co. 198

Twistringen 199
Gesellschaft 201
Kultur 204
Gesundheit 208
Sprachen 212
Computer & Co. 214

Bruchhausen-Vilsen 217
Gesellschaft 219
Kultur 227
Gesundheit 232
Sprachen 241
Computer & Co. 244

Sulinger Land 247
Gesellschaft 250
Kultur 253
Gesundheit 256
Sprachen 259
Computer & Co. 261

Diepholzer Land 265
Gesellschaft 268
Kultur 275
Gesundheit 282
Sprachen 292
Computer & Co. 296

## ... und sonst

Leitbild 302
Teilnahmebedingungen 303
Gremien 304
Stichwortverzeichnis 305

## Anmeldeformular 312

Thomas Hermenau Siegmar Peukert Michael Knaup Stephanie Simon Hildegard Eylers Carsten Duveneck

## Leitung der VHS

**Pädagogischer Leiter**
Thomas Hermenau 04242 976-4122

**Kaufmännischer Leiter**
Siegmar Peukert 04242 976-4081

**Stellv. pädagogischer Leiter**
Michael Knaup 04242 976-4074

**Gesellschaft**
Frank Jakob 04242 976-4005

Kindertagespflege
Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Frühkindliche Bildung
Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

**Kulturelle Bildung**
Jutta Witte 04242 976-4067

**Gesundheitsbildung**
Ilse Hollenberg 04242 976-1916

**Sprachen**
Heide Sanders 04242 976-4073

**Deutsch als Fremd- und Zweitsprache**
Dr. Radosveta Hofmann 04242 976-4009

**Computer & Co.**
Michael Knaup 04242 976-4074

**Beruf**
Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917
Ilse Hollenberg 04242 976-1916
Michael Knaup 04242 976-4074

**Zweiter Bildungsweg**
Ewald Fiedler 04242 976-4076

Elementarbildung, Alphabetisierung
Jutta Witte 04242 976-4067

Frank Jakob Sabine Hanisch Anne-Marijke Treptow Thomas Lagies Renate Kozlowski Nicole Peukert

Heidrun Hilgemeier Nicolaj Beck Lisa Faller Heide Sanders Sarah Hinrichs Dr. Radosveta Hofmann Ilona Platz

## Verwaltung und Organisation

**VHS des Landkreises Diepholz**
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

**Sekretariat**
Stephanie Simon 04242 976-4075

**Rechnungswesen**
Hildegard Eylers 04242 976-4097
Carsten Duveneck 04242 976-4070

**Organisation und Verwaltung**
Sabine Hanisch 04242 976-4003
Sarah Hinrichs 04242 976-4095
Anne-Marijke Treptow 04242 976-4071
Nicole Peukert 04242 976-1921
Ilona Platz 04242 976-4096
Renate Kozlowski 04242 976-4072
Lisa Faller 04242 976-1924

**Hausservice**
Nicolaj Beck

**Programmheftgestaltung, Internet**
Thomas Lagies 04242 976-4098

## Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg

**Service-Team** 04241 9311-0
Anja Albers,
Liesel Heusmann,
Katja Kuntze
Fax 04241 9311-11
freudenburg@vhs-diepholz.de
www.freudenburg-bassum.de

Ewald Fiedler Ilse Hollenberg Jutta Witte Anja Albers Liesel Heusmann Katja Kuntze

# Die Freudenburg

**Sommer-Akademie**
Kreative Wochen- und Wochenendseminare
18.07. bis 10.08.14 – siehe Seite 69

## Seminar- und Tagungshaus

### Geschichte

Die Tagungsstätte »Die Freudenburg« entstand 1990 – 1993 in den Gebäuden des Amtshauses von ca. 1730 und der Amtsschreiberei (16. Jahrhundert) des Amtes Freudenberg. Die verbliebenen Amtsgebäude stehen innerhalb der historischen Befestigungen (Wall und Graben) des früheren Schlosses Freudenberg, das um 1290 als Vogteifeste der Grafen von Oldenburg-Bruchhausen neben dem hochadligen Damenstift Bassum (gegr. um 860) errichtet worden war und später in den Besitz verschiedener Landesherren gelangte. Von der mittelalterlichen Feste ist östlich des Hofes noch die backsteingotische Amtsstube (das sog. Verlies) aus dem 14. Jahrhundert erhalten.

### Das Tagungshaus

Die Freudenburg bietet Veranstaltungsraum für ca. 90 Personen. Für Übernachtungen stehen 24 Zimmer mit 36 Betten zur Verfügung. Alle Zimmer mit Dusche, WC, TV und Internetzugang. Zur Ausstattung des Hauses gehören 5 Tagungsräume, eine kleine Bibliothek sowie ein Medienraum.

Wir sind assoziiertes Mitglied im Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten (AdB). Außerdem sind wir Unterstützer von Slow-Food  und orientieren uns an der Slow-Food-Idee auch in der Praxis.

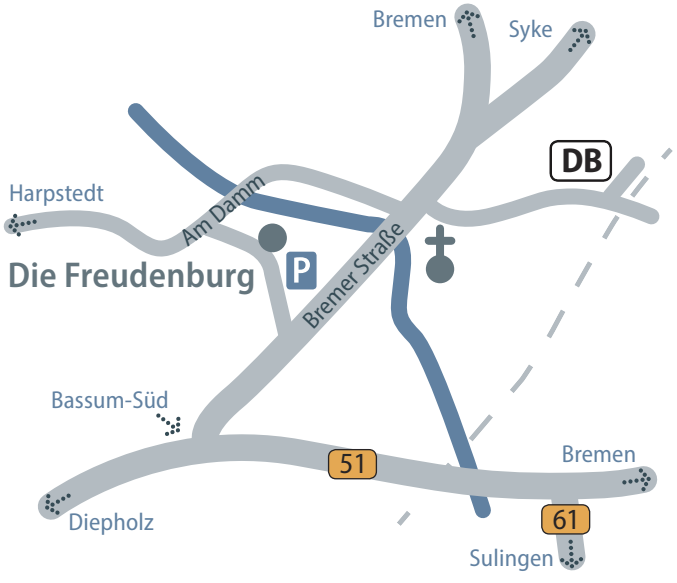
Neben unserem Bildungsangebot bieten wir externen Anbietern freie Termine für Tagungen, Seminar- und andere Fortbildungsveranstaltungen an. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unseren Hausprospekt mit Preisangaben zu.

### Anmeldung, Reservierung und Information

Die Freudenburg
Amtsfreiheit 1a
27211 Bassum

Telefon 04241 9311-0
Telefax 04241 9311-11

E-Mail: freudenburg@vhs-diepholz.de
www.freudenburg-bassum.de



Das Team der Freudenburg:
Anja Albers, Liesel Heusmann, Katja Kuntze (v. l.)

# Gesellschaft

»Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen.«

Heraklit (* um 520 v. Chr.; † um 460 v. Chr.)

... um es mit anderen Worten zu sagen: »Finden Sie hier Seminare, Kurse, Vorträge und andere Veranstaltungen zu Themen, die Ihnen Freude am Lernen bereiten und Ihr Interesse an Mehr wecken.«

Der Bereich Gesellschaft bietet ein breites inhaltliches Spektrum zu Themenfeldern wie Geschichte, Politik, Naturwissenschaft und Umwelt, Philosophie, Religion, andere Länder und Reisen und vieles mehr. Aber blättern Sie doch selbst ...

**Frank Jakob**
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4005
frank.jakob@vhs-diepholz.de

**Nicole Peukert**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-1921
nicole.peukert@vhs-diepholz.de

**Anne-Marijke Treptow**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

## Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«

**in Kooperation mit Fachdienst Jugend, Sozialraumteam Stuhr, Ambulante Kinder- und Jugendhilfen in Stuhr: J.I.M., Stephansstift, Reisende Werkschule Scholen e. V., Bibliothek Stuhr-Brinkum.**

Die Werkstatt Erziehung möchte Ihnen als Eltern, neue Ideen und Impulse zur Erziehung Ihrer Kinder geben. Sie bietet Ihnen auch Raum, um Ihre Gedanken mit anderen Eltern auszutauschen.

Die Veranstaltungen sind auf den folgenden Seiten aufgeführt.

Informationen erhalten Sie bei der Ambulanten Kinder- und Jugendhilfe in Stuhr. Ihre Ansprechpartnerinnen sind Dorothee Schaefer und Vera Kampling, Tel. 0421 8400482.

Weitere Veranstaltungen zum Thema finden Sie unter Syke auf den Seiten 161 f und 172.

# Gesellschaft



## Prüfung – Einbürgerungstest

Bitte gültigen Personalausweis/Pass und Kugelschreiber mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 1742

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 24.01.14
Fr, 21.02.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 30100037

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 25.05.14
Fr, 20.06.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 30100038

## Erfahrungsaustausch der Agenda-Gruppen

Die ehrenamtlichen Agenda-Gruppen im Landkreis sind sehr aktiv und einige Einrichtungen sind aus Ideen bei diesen Treffen entstanden.
Unterschiedliche Arbeitsgruppen tauschen sich an diesem Abend aus und berichten von ihren Projekten. Welche Agenda-Projekte laufen in den unterschiedlichen Kommunen des Landkreises, warum werden sie Agenda-Projekte genannt? Wie werden diese finanziert und welche neuen Projekte gibt es?
Eingeladen sind Agenda-Akteure im Landkreis Diepholz sowie die Seniorenservicebüros und die Freiwilligenagenturen. Weitere Gäste sind herzlich willkommen!
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 30100009

Agenda-Veranstaltungen in Bassum und Twistringen, siehe Seiten 189 und 201.

## Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«

Die Vorträge **mit Vera Kempling** finden jeweils in Stuhr-Brinkum im Lesecafé der Bibliothek in der Jupiterstraße 1 statt und sind entgeltfrei. Wir bitten um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn.

### Familienleben mit ADHS

Die Werkstatt Erziehung möchte Eltern neue Ideen und Impulse zur Erziehung ihrer Kinder geben. Sie bietet Raum, um die eigenen Gedanken mit anderen Eltern auszutauschen. Die erste Veranstaltung möchte den Eltern die Möglichkeit geben, sich einen Überblick darüber zu verschaffen, was eigentlich ADHS heißt und was es für die betroffenen Familien bedeutet. An diesem Abend erhalten sie Tipps für den Umgang mit ADHS zu Hause.

Do, 20.02.14, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106920

### Kinder lieben Rituale

Beinahe jede Familie hat in der heutigen Zeit viele Termine unterzubringen. Wie lassen sich die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern damit vereinbaren? Die Veranstaltung möchte Ihnen Anregungen geben, wie Sie mit Ihren Kindern gemeinsam in den Tag starten können. Es werden Beispiele gezeigt, wie die tägliche Körperpflege Ihrer Kinder zum Spaß für alle wird, wie Mahlzeiten zu schönen Ereignissen werden und wie die Kinder gut ins Bett kommen.

Do, 20.03.14, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106921

## Bürgerschaftliches Engagement, Agenda 21

**Reinhild Olma**
Waldwinkel 20, 28816 Stuhr
Tel. 04206 9950
olma.reinhild@gmail.com

**Auf dem Zauberteppich ins Bett: Erziehen mit Spaß und wiederkehrenden Abläufen**

Kinder lieben Rituale.
Rituale im Familienalltag – ein alter Zopf oder wofür sind Rituale gut? Den Alltag mit Kindern können Rituale enorm erleichtern. Denn alles, was regelmäßig wiederkehrt und stets nach dem gleichen Schema abläuft, akzeptieren Kinder leichter. So lassen sich auch Regeln des Zusammenlebens und tägliche Pflichten ritualisieren. Rituale wachsen mit den Kindern mit und sollten ständig an die Bedürfnisse der Familie neu angepasst werden. Hier erfahren Sie, wie Sie mit Ihren Kindern ihren ganz individuellen Weg durch den Alltag und das Jahr finden können.

Do, 22.05.14, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106922

**Rivalität unter Geschwistern**

Wer nicht streitet, wird nicht konfliktfähig. Kinder brauchen daher eine gesunde Streitkultur. Auseinandersetzungen sind also nicht grundsätzlich zu verurteilen. Wenn Geschwisterkinder sich öfter hauen und treten und es zwischen ihnen laut wird ... Wann und wie sollten Eltern einschreiten? Welcher Streit verlangt, dass die Eltern sich einmischen? Es braucht nicht jeder Streit die Hilfe der Eltern.

Do, 19.06.14, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106923

## Pflegeeltern werden – Eine Aufgabe für Sie ?

Im Landkreis Diepholz leben derzeit etwa 250 Kinder in Pflegefamilien. Manche sind mit einer dauerhaften Perspektive – zur Verselbständigung in die Pflegefamilie integriert, andere benötigen befristet die Fürsorge, Unterstützung und Erziehung durch individuell für das einzelne Kind geeignete Pflegepersonen. In besonderen Krisensituationen können Kinder auf eine Inobhutnahme in eigens dafür vorbereiteten Bereitschaftspflegefamilien angewiesen sein.
Für solche und verschiedene andere Konstellationen sucht der Fachdienst Jugend des Landkreises Diepholz Menschen, die selbst in stabilen persönlichen Verhältnissen leben und sich vorstellen können, ein Kind befristet oder dauerhaft in ihrer Familie aufzunehmen. Die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Jugend und den bisherigen Bezugspersonen des Kindes sind weitere wichtige Voraussetzungen.
Die Fachkräfte für Familienpflege laden interessierte Familien, Paare und Einzelpersonen herzlich zu Informationsveranstaltungen ein und vermitteln Kontakt zu erfahrenen Pflegemüttern und Pflegevätern, die im geschützten Rahmen aus ihrem persönlichen und familiären Alltag Einblick in die vielfältigen Aspekte eines Pflegeverhältnisses geben. Ergänzend erteilen die Fachkräfte für Familienpflege aus den einzelnen Sozialräumen Hinweise zu unterschiedlichen Pflegeformen, über das Bewerbungsverfahren und die Pflegeelternvorbereitung des Fachdienstes Jugend.

### Termine und Ansprechpartner/-innen

Mi, 05.03.2014, 19:00 – 20:30 Uhr
Mi, 08.10.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Mitte-Ost
  Amtshof 3, 28857 Syke
  Frau Schmidt, Tel. 04242 976-4543,
  petra.schmidt@diepholz.de
  Herr Gruhn, Tel. 04242 976-4253,
  thomas.gruhn@diepholz.de

Mi, 19.03.2014, 19:00 – 20:30 Uhr
Mi, 08.10.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Mitte-West
  Marie-Hackfeld-Str. 4a, 27211 Bassum
  Frau Kapels, Tel. 04241 80485016,
  kerstin.kapels@diepholz.de

Do, 06.03.2014, 19:00 – 20:30 Uhr
Do, 04.09.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Sulinger Land
  Nienburger Str. 23 c, 27232 Sulingen,
  Frau Enders, Tel. 04271 955-6417,
  claudia.enders@diepholz.de
  Frau Stüven, Tel. 04271 955-6416,
  doris.stueven@diepholz.de

Mi, 12.03.2014, 19:00 – 20:30 Uhr
Mi, 10.11.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Weyhe
  Bahnhofsplatz 2, 28844 Weyhe
  Frau Siebmann, Tel. 04203 8045612,
  barbara.siebmann@diepholz.de

Do, 03.04.2014, 19:00 – 20:30 Uhr
Do, 09.10.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Diepholz
  „Alte Post" Prinzhornstr./Ecke Wellestr.,
  49356 Diepholz
  Frau Heine, Tel. 05441 976-1164,
  ulrike.heine@diepholz.de
  Frau Lüdeker, Tel. 05441-976 1156,
  marlen.luedeker@diepholz.de

Di, 11.02.2014, 19:00 – 20:30 Uhr
Di, 16.09.2014, 19:00 – 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Stuhr
  Bassumer Str. 4, 28816 Stuhr
  Frau Vollert, Tel. 0421 278-39008,
  gesine.vollert@diepholz.de

Die Informationsveranstaltungen sind gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# Kultur

Ob Sie an literarischen Neuerscheinungen interessiert sind oder mehr die Klassiker lieben, eine aktuelle Kunstausstellung lieber gemeinsam besuchen oder stärker in die Kunstgeschichte eintauchen wollen – hier gibt es vielfach Gelegenheit, ein neues Thema kennen zu lernen oder zu vertiefen und sich darüber mit anderen auszutauschen.

Zwei linke Hände zu haben ist ganz selten: Mit etwas Mut und guten Anregungen in entspannter Atmosphäre wird es auch Ihnen gelingen, etwas Schönes zu gestalten. Entwerfen, skizzieren, schreiben, nähen, malen, drucken, stricken, filzen, fotografieren, klöppeln, zeichnen, formen...

Entdecken Sie Ihr kreatives Potenzial!

**Jutta Witte**
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4067
jutta.witte@vhs-diepholz.de

**Anne-Marijke Treptow**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

# Kunst, Kultur, kreativ sein ...

Sie können einfach nur Literarisches genießen oder
in einer Schreibwerkstatt eigenes Erleben zu Papier bringen oder
Gemälde und Skulpturen im Original anschauen oder
selber zu Stift, Pinsel und Meißel greifen oder
exquisite Gebrauchsgegenstände bewundern oder
selber Unikate fertigen, seien es Taschen, Gefäße, Kleidung, Silberschmuck oder ...

Die entsprechenden Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten, einige ausgewählte auf den folgenden Seiten.

Wenn Sie weitere Anregungen oder Wünsche haben, sprechen Sie uns gerne an.

## »Ist das Kunst oder kann das weg?«

Vermutlich kennen Sie diesen Spruch, der mittlerweile auch so manche Postkarte ziert.
Manchmal ist die Antwort auf diese Frage nicht so einfach und vielleicht kann sie nicht in jedem Fall abschließend beurteilt werden.

Kenntnisse der Entwicklungen in der Bildenden Kunst und die Beschäftigung mit den Arbeiten und der Gedankenwelt zeitgenössischer Künstler und Künstlerinnen können dazu beitragen, sich einer Antwort zu nähern.

Diese flapsig formulierte Frage zielt darauf ab, dass heutzutage die Kunst immer schwieriger einzuordnen ist.
Ein Kunstwerk ist seit jeher nicht unabhängig von seiner Entstehungszeit und seinem Ort zu betrachten.
Es zählen nicht nur rein ästhetisch gestalterische Kriterien, sondern ebenso die Einbindung ins gesellschaftliche Umfeld. Ob auf bröckelndem Wandputz in der Straße oder auf einem blankpolierten Abfalleimer in einer Galerie – die Rezeption ist abhängig vom Vorwissen und von der Haltung des Betrachters.

Sagen uns Kunstwerke aus den letzten Jahrzehnten des vorigen Jahrhunderts heute noch etwas? So stehen viele Arbeiten im öffentlichen Raum beispielsweise in Köln und Hamburg derzeit auf dem Prüfstand, ob sie erhalten bleiben sollen oder auf einen anderen Platz versetzt oder schlicht entsorgt werden sollen.

# Kultur



## Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel des romantischen Dichters Clemens Brentano

Clemens Brentano – geboren 1778 auf Ehrenbreitstein, gestorben 1842 in Aschaffenburg – führte ein ruheloses, von Krisen erschüttertes Leben. Er wechselte häufig den Wohnsitz (Jena, Heidelberg, Berlin, Wien, Prag), blieb aber immer im Zentrum – ja, man könnte fast sagen – »das« Zentrum der deutschen Romantik.
Mit Achim von Arnim sammelte er »Des Knaben Wunderhorn«, war der »Erfinder« der Loreley, begründete recht eigentlich die Rheinschwärmerei. Er schrieb Romane, Schauspiele, Erzählungen und Märchen, am bedeutendsten aber ist seine Lyrik, die auch – neben Erzählungen und den »Rheinmärchen« – im Mittelpunkt des Seminars steht.
Das Tagungshaus liegt idyllisch und ruhig am rechten Rheinufer in der Nähe von Koblenz, nicht weit von Burg Ehrenbreitstein entfernt.
Eigene Anreise.

Vallendar (bei Koblenz), Haus Tabor
Christof Eckardt / Sabine Schnelle
Anmeldung bitte umgehend
So, 27.04. – Fr, 02.05.14
6 U-Tage, 40 U-Std., 410,00 €, im DZ, 450,00 € im EZ, inkl. Unterkunft und Vollpension. Keine Ermäßigung möglich.
Bildungsurlaub
Kursnummer: 00201001

## Deutsche Erzähler des 20. Jahrhunderts

**Literaturgesprächskreis**
Unsere »Forschungsreise« geht weiter: Von den 20er Jahren bis zurück zur Jahrhundertwende und ins 19. Jh. Zu den Gesprächen über die gelesenen Texte kommen ergänzend kurze Referate des Dozenten zur Person der Schriftsteller, ihrer Zeit und den literaturgeschichtlichen Zusammenhängen.
Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Christof Eckardt
Mi, 08.01.14, 09:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 00201099

## Führung durchs Bremer Theater am Goetheplatz

Einmal im Leben auf der Bühne des Bremer Theater am Goetheplatz stehen – diesen Traum können Sie bei einer Theaterführung sogar ganz ohne Lampenfieber realisieren. Zudem erhalten Sie spannende Einblicke, welcher technische Aufwand hinter einer Theatervorstellung steckt. In den Werkstätten lüftet sich für Sie vielleicht sogar eines der gut gehüteten Theatergeheimnisse.

Bremen
Theater am Goetheplatz, Theaterkasse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.02.14, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 00200002

Der Loreley-Felsen am Rhein

## Theatertag – Schauspiel

**Nach Hans Fallada: Kleiner Mann – was nun? Theaterbesuch mit Einführung**

»Man muss sein Herz an etwas hängen, was es lohnt.« (Hans Fallada)
Emma Mörschel, genannt Lämmchen, ist schwanger. Die Zeiten stehen schlecht – Wirtschaftskrise, Inflation, Arbeitslosigkeit und ihr Freund Johannes Pinneberg verliert seine Stelle. Unerschütterlich aber ist ihr Glaube an die Liebe: Wir schaffen das schon. Wir haben ja uns. In Falladas ungeheurer Liebesgeschichte kämpfen zwei junge Menschen um ihren Platz in der Welt und ringen um ihre Würde in einer Gesellschaft, in der Dazugehören ohne Arbeitsstelle undenkbar ist.
Treffpunkt: 17:00 Uhr an Theaterkasse (links neben dem Theater am Goetheplatz)
17:15 Uhr: Einführung
18:00 Uhr: Vorstellung im Theater
An- und Abmeldeschluss: 14. März 2014

Bremen
Theater am Goetheplatz, Theaterkasse
So, 30.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 29,40 €,
ermäßigt 21,00 € (inkl. Platzkarte Gruppe 2 und Einführung)
Kursnummer: 00201003

## Theatertag – Tanztheater

**Workshop zu »Noch ein Stück« mit dem Ensemble**

Möchten Sie eine außergewöhnliche Tanzerfahrung auf der Probebühne des Bremer Tanztheaterensembles »Unusual Symptoms« machen? Unter Anleitung der Theaterpädagogin Christina Schahabi und der Tänzerin Ulrike Reinbott lernen Sie Arbeitsweisen des Ensembles kennen und können das neue Stück hautnah auf sich wirken lassen. Mit einem Aufwärmprogramm starten wir den Workshop und steigen dann tänzerisch und theatral in das Thema der Inszenierung ein. Erleben Sie eine Mischung aus vorgegebenem und improvisiertem Bewegungsmaterial. Sie erhalten einen Einblick, wie sich aus Sprache, einem Film oder einem Lied tänzerische Bewegungen entwickeln können. Bitte bequeme Trainingskleidung sowie dicke Strümpfe mitbringen.
Treffpunkt: 9:45 Uhr, Theaterkasse (links neben dem Theater am Goetheplatz)
10:00 – 13:00 Uhr: Workshop auf der Probebühne Tanz
An- und Abmeldeschluss: 11. April 2014

Bremen
Theater am Goetheplatz, Theaterkasse
Anmeldung bis 11.04.2014
Sa, 26.04.14, 09:45 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 19,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00201004

## Theatertag – Tanztheater

**Samir Akika: Noch ein neues Stück**

Konzeptionell hat er noch nie gearbeitet, im Gegenteil. In Samir Akikas Stücken entsteht vieles aus dem Moment heraus, aus dem, was ihn als Künstler gegenwärtig umgibt: Begegnungen im Alltag, Beobachtungen auf Proben, Gespräche mit den Protagonisten seiner Kompanie. Er versucht stets, etwas gänzlich Unerwartetes zu tun. Sicher ist nur: Wenn das Licht im Zuschauerraum erlischt, werden wir überrascht sein.
18:30 Uhr: Vorstellung im Kleinen Haus,
An- und Abmeldeschluss: 11. April 2014

Bremen
Theater am Goetheplatz, Kleines Haus
So, 27.04.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 19,90 €, ermäßigt 14,80 €
(inkl. Platzkarte Gruppe 2)
Kursnummer: 00201005

## Theatertag – Musiktheater

**Galt MacDermot: Hair**
**Theaterbesuch mit Einführung**

Als Hair 1968 in New York uraufgeführt wurde, stand das Musical für das Lebensgefühl einer ganzen Generation. Der laute Protest gegen den Vietnamkrieg und gegen die Prüderie der Nachkriegsjahre verband sich in der Musik mit der befreiten körperlichen Liebe und der Lust am Rausch und an der Provokation. Der Regisseur Robert Lehniger begibt sich mit der Musik von »Hair« auf die Suche nach heutigen Protestkulturen. Wo findet der Widerstand gegen das alles beherrschende kapitalistische System statt? Gibt es ihn überhaupt? Eine dokumentarische Recherche führt Lehniger an Orte, wo Einzelne und Gruppen sich ein Leben abseits des Mainstreams geschaffen haben. Der Abend ist zum Spielzeitabschluss ein spartenübergreifendes Projekt, an dem Opernsolisten und Schauspieler, das Tanzensemble, eine Band und die Bremer Philharmoniker gemeinsam auf der Bühne stehen, um den Mini-Utopien von heute ein Gesicht und der Musik von damals eine Stimme zu geben.
Treffpunkt: 14:30 Uhr, Theaterkasse (links neben dem Theater am Goetheplatz)
14:45 Uhr: Einführung
15:30 Uhr: Vorstellung
An- und Abmeldeschluss: 27. Juni 2014

Bremen
Theater am Goetheplatz, Theaterkasse
So, 13.07.14, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,60 €, ermäßigt 26,00 €,
(inkl. Einführung, Reservierung im Theatro und Platzkarte Gruppe 2)
Kursnummer: 00201007

THEATERBREMEN

## Sylvette, Sylvette, Sylvette. Picasso und das Modell

Im Frühjahr 1954 lernte Picasso an der Côte d'Azur die junge Sylvette David kennen. Sie verkörperte das Schönheitsideal der Zeit – hochgewachsen mit langem blondem Haar – und inspirierte den Maler zu einer Serie von Porträtdarstellungen. Über Monate experimentierte er vor dem Modell mit unterschiedlichen Stilrichtungen und Techniken. Mit Pinsel und Zeichenstift schuf Picasso naturnahe und kubistische Bildnisse. Zugleich entstanden nahezu abstrakte Faltplastiken aus Metall. Bereits 1955 erwarb die Kunsthalle Bremen ein repräsentatives Bild dieser einzigartigen Werkgruppe und widmet ihr jetzt – 60 Jahre danach – erstmals eine eigene Ausstellung mit bedeutenden Leihgaben aus aller Welt. Die Werkgruppe umfasst Gemälde, Zeichnungen, Skulpturen aus gefaltetem und bemaltem Blech wie auch Keramiken.
Treffpunkt: Kasse am Süd-Eingang

Bremen
Kunsthalle
Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest
1 U-Tag, 16,00 €, inkl. Führung
Keine Ermäßigung möglich
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203001

## Paula Modersohn-Becker: Highlights aus dem Frühwerk

Die Begegnung mit den Werken der Worpsweder Künstlergruppe im Jahr 1895 in einer Ausstellung in der Kunsthalle Bremen offenbarte Paula Becker die unmittelbare Weltsicht abseits akademischer Konventionen. 1896 in Berlin kamen Beispiele französischer und belgischer Gegenwartskunst hinzu, die die Kenntnisse der jungen Malerin über die neueste Kunst erweiterten und sie in ihrer Suche nach eigener Bildsprache bestärkten. Ein Jahr darauf löste die karge Worpsweder Landschaft einen regelrechten Lern- und Schaffensdrang in Paula Becker aus, der in Bildern erfüllt mit »fragendem und forschendem Ernst« mündete.

Bremen
Paula Modersohn-Becker Museum, Böttcherstr. 6 – 10
Regina Gramse
Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest
1 U-Tag, Entgelt inkl. Führung
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203003

## Der Wandel des Frauenbildes im Spiegel der Kunst

Bremen
Paula Modersohn-Becker Museum und Roselius-Museum, Böttcherstr. 6 – 10
Christine Holzner-Rabe
Do, 20.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 12,00 € inkl. Führung
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203002

## Zu Besuch bei Radio Bremen

Radio Bremen stellt sich vor: Der öffentlich-rechtliche Radio- und TV-Sender für Bremen und den Nordwesten.
Ein Rundgang führt die Besucher durch die Fernsehstudios, wo »buten un binnen« oder andere Sendungen entstehen. Die Besichtigung der Hörfunkstudios sowie der Blick hinter die Kulissen der Nachrichten- und Sport-Redaktionen ist ebenso vorgesehen. Mindestalter: 14 Jahre
Für die Organisation der Veranstaltung berechnet die VHS ein Entgelt von 6,00 €.

Bremen
Radio Bremen, Diepenau 10
Anmeldung bis 07.03.14
Mi, 19.03.14, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 00210002

## Kunst im Quadrat

**Oster-Workshop**
Malen auf der quadratischen Fläche. Das Quadrat als geringstmögliche Formatvorgabe mit höchstmöglicher Spannung. Mit dieser scheinbaren Beschränkung und gleichzeitigen Freiheit wollen wir – auf Papier und Leinwand, mit Acrylfarben, Wasserfarben, Stiften, Kreiden etc. – ausprobieren, was alles möglich ist.
Für alle mit etwas künstlerischer Vorerfahrung, mit Lust auf Experimente, mit Lust auf sinnliche Entdeckungen, mit Lust auf serielles und freies Arbeiten, mit Lust auf ungewöhnliche, farbige, quadratische Tage in Bassum.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ingrid Seidel
Anmeldung bis 24.03.14
Do, 17.04.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 28 U-Std., 280,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 33,00 €; 230,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205001

## Experimenteller Hochdruck

**Oster-Workshop**
Angeboten wird das Experimentieren mit verschiedenen Techniken des Hochdrucks wie Holzschnitt, Schablonendruck, Materialdruck und vieles mehr. Spannend sind dabei Kombinationen der verschiedenen Drucktechniken.
Gedruckt wird ein- und mehrfarbig auf Papier, Plakaten, Zeitungen etc. Der Fantasie sind bei der Motivfindung und der Ausführung keine Grenzen gesetzt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Bernd Romankiewitz
Anmeldung bis 24.03.14
Do, 17.04.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 28 U-Std., 280,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 33,00 €; 230,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205002

Veranstaltungen im Rahmen der Sommer-Akademie in der Freudenburg siehe Seite 71 ff.

# Himmelfahrt

Do 29.05. - So 01.06.14

## Kalligrafie – alte Schriften neu entdeckt

Historische Schriften zeigen auch heute noch ihren Charme. Wir wollen mit Feder und Tinte das Alphabet der »Fraktur« erforschen und anschließend nach modernen Ausdrucksformen suchen. Unterschiedliche Schreibwerkzeuge, Farben und Papiere entscheiden über den »Look« des Geschriebenen. Am Ende des Kurses können die entstandenen Textblätter in einem Heft zusammengefasst werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Sabine Pfeiffer
Anmeldung bis 08.05.14
Do, 29.05.14, 11:00 Uhr
4 U-Tage, 30 U-Std., 280,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 33,00 €, 230,00 € ohne Ü, mit Mittag- und Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205003

## Wolkenschwer – steinleicht. Arbeiten mit Speckstein

Alles wollen wir ausprobieren: Steinen eine kraftvolle Form und eine schmeichelnde Form geben. Konturen hervorheben, andere glätten. Specksteine gibt es in vielen Größen und unterschiedlichen Farben. Vom Schmeichelstein bis zur großen Skulptur ist alles machbar. Dafür wollen wir uns mit einem Blick auf andere Künstler und Künstlerinnen sowie durch Anregungen aus der Natur inspirieren lassen. Wir arbeiten draußen, aber unter einem Dach.
Das Seminar ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gedacht, für Frauen und Männer, einfach für alle, die Lust auf kreative Tage in schöner Umgebung haben.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ingrid Seidel
Anmeldung bis 08.05.14
Do, 29.05.14, 11:00 Uhr
4 U-Tage, 30 U-Std., 280,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 33,00 €; 230,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206001

## Den Sommer begrüßen! Kreative Schreibwerkstatt

Das frische Grün des Parks, das Murmeln des Baches, die kühle Stille der Stiftskirche... - die Umgebung der Freudenburg allein kann schon entspannen und anregen, ins Schreiben zu kommen. Unterschiedliche Spiele und Übungen aus dem Kreativen Schreiben werden Sie zusätzlich inspirieren und Ihnen neue Anfänge und unbekannte Möglichkeiten eröffnen.
Geben Sie sich und Ihrer Phantasie Zeit und Raum, und entdecken Sie Ihre Freude am Schreiben und Ihre ganz persönliche Sprache. Gönnen Sie sich den Spaß literarischer Geselligkeit. Sie haben bereits ein eigenes Schreibprojekt? Dann nutzen Sie die kreative Atmosphäre, um es voranzubringen!
Nach längeren Schreib- und Ruhephasen tagsüber werden wir uns zu abendlichen Leserunden treffen. Hier können Sie im Gespräch über die entstandenen Texte wie nebenbei etwas über das »Handwerk« des Schreibens erfahren.
Es entstehen Materialkosten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Uta Löffler
Anmeldung bis 08.05.2014
Do, 29.05.14, 12:00 Uhr
4 U-Tage, 25 U-Std., 280,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 33,00 €; 230,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00201011

Weitere Schreibwerkstätten siehe Seite 165, 191. 275, 276.

# Gesundheit

Es soll Ihnen richtig gut gehen? Wir laden Sie ein, gemeinsam mit anderen, neue Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden kennenzulernen.

Erleben Sie Entspannung und Bewegung bei Autogenem Training, Yoga, Qi Gong, Feldenkrais oder Rückenstärkung. Nachweislich verbessern die Kurse die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden erheblich.

Treffen Sie sich in einer Küche als Ort der Begegnung und genießen Sie bekannte und weniger bekannte Ess-Kulturen und gesunde Ernährung.

Informieren Sie sich über Fragen zu Ihrer Gesundheit auch in unseren Vorträgen.

Heute gesünder leben ist eine gute Investition für die Zukunft!

**Ilse Hollenberg**
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-1916
ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de

**Sarah Hinrichs**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4095
sarah.hinrichs@vhs-diepholz.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

# Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit. Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch aus unseren Internetseiten aufgeführt.

## Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an speziellen Kursen im Programm von den gesetzlichen Kassen gefördert werden. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

In diesem Fall erstatten Krankenkassen das Kursentgelt ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der VHS und ein Zahlungsbeleg über das Kursentgelt bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung erhalten Sie, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

### Bonussystem aktuell

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-System anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung Ihrer VHS und dem Zahlungsbeleg erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

# Gesundheit



## Fortbildungen für Kursleitende in der Gesundheitsbildung

- Fachkonferenz für neue Lehrende, Syke, 17.01.2014
- Lehrgang Stressmanagement und Yoga
  Ab 17.01.2014, Springe (AEWB)
- Yoga-Basisqualifikation – Fortbildung zum/zur Yoga-Dozent/-in in der Erwachsenenbildung 2013 - 2014, Module 2 – 6
  Ab 24.01.2014, Bassum (AEWB)
- Yoga und das Herz
  25. - 26.01.2014, Springe (AEWB)
- Fortbildung zum/zur Dozent/-in in der Erwachsenenbildung Progressive Muskelrelaxation (PMR)
  Ab 08.02.2014, Springe (AEWB)
- Fanhuan Gong: Die Übungen der Rückkehr zum Ursprung
  14. – 16.02.2014, Göttingen (AEWB)
- Voneinander lernen – Kochen als inklusive Methode der Begegnung
  22.02.2014, Bramsche (AEWB)
- Antistresstrainer/-in für pädagogische und soziale Berufe
  Ab 29.03.2014, Springe (AEWB)
- Rolle und Selbstverständnis als Kursleitende
  26. – 27.04.2014, Hannover (AEWB)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
  Fortsetzung und Vertiefung
  11.10.2014, Hannover (AEWB)

Informationen zur Fortbildung in 1. Hilfe sowie über weitere Angebote bei der Fachbereichsleitung.

# Ausgewählte Veranstaltungen

## Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 80.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Andrea Barth
Anmeldung bis 04.04.2014
Mo, 12. – Fr, 16.05.14
240,00 € (einschl. Mittag und Kaffee/Tee).
Mit Ü/V im DZ 340,00 € (EZ-Zusch.: 44,00 €)
Kursnummer: 00302005

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 18.07.2014
Mo, 01. – Fr, 05.09.2014
120,00 €
Kursnummer: V00302006

## Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates

Ausführliche Informationen finden Sie auf unseren Bildungsurlaubsseiten mit einem weiteren Termin im Jan. 2015 (auf S. 80).

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 11.04.2014
Mo, 19. – Fr, 23.05.14; Mo und Fr 9:00 – 12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr
120,00 € zzgl. 2,50 € Skript
Kursnummer: 00302004

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 25.07.2014
Mo, 08. – Fr, 12.09.14
120,00 € zzgl. 2,50 € Skript
Kursnummer: V00302005

## Bewusst durch Bewegung – Feldenkrais für Gesundheit in Beruf und Alltag

**»Beweglicher werden heißt lebendiger werden« – Moshe Feldenkrais.**
Ausführliche Informationen finden Sie auf unseren Seiten mit den Bildungsurlauben (auf S. 80).

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Manus Terbeek
Anmeldung bis 17.10.2014
Mo, 24. – Fr, 28.11.14
353,00 € (Ü/VP). EZ-Zuschlag: 44,00 €.
Kursnummer: V00302001

## Hatha-Yoga im Kloster

**Schweigeseminar**

Die inneren Kräfte stärken und versuchen, die Einheit von Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch sanfte Bewegung, Entspannung, Schweigen und Meditation den Alltag sowie die innerer Unruhe loslassen und in sich selbst ankommen sind Ziele dieses Wochenendes. Das Seminar findet im Schweigen statt. Dieses Programm ist gleichermaßen geeignet für Anfänger/-innen und Teilnehmer/-innen mit Yoga-Erfahrung. Das Birgittenkloster liegt im Bremer Schnoorviertel, 5 Gehminuten von Dom und Weser entfernt. Die Altstadt von Bremen liegt vor der Haustür.
Das Seminar endet am Sonntag nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Bremen
Birgittenkloster
Sabine Brauckmann
Anmeldung bis 20.01.2014
Sa, 01.03.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 21 U-Std., 130,00 € inkl. Ü/V im DZ, Übernachtung im Einzelzimmer 140,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 12301020

## Hatha-Yoga auf Sylt

**Yoga- und Atemübungen direkt am Meer oder im Seminarhaus in den Dünen**

Klappholttal, die Akademie am Meer, liegt zwischen Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Unterbringung erfolgt in einfachen, behaglich eingerichteten, rauchfreien Doppel- oder Einzelbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon, nur teilweise mit WC und Dusche ausgestattet sind.
Eingeschlossene Leistungen: 3 Übernachtungen im DZ mit Vollpension, Kurtaxe und Kursentgelt. Nicht eingeschlossen sind u. a. An- und Abreise, Versicherungen (z. B. Reiserücktrittsversicherung), ggfs. Parkplatzgebühr (1,50 €/Tag), Getränke.
Weitere Übernachtungen können auf Anfrage direkt bei der Akademie am Meer e. V. hinzugebucht werden: Tel. 04651 955-0, E-Mail: info@akademie-am-meer.de . Mit der Anmeldung sind die Teilnahmebedingungen des Veranstalters anerkannt.
Fragen z. Kursinhalt: 04541 7281

List (Sylt)
Akademie am Meer
Ulrike Hansen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 25.09.14, 17:00 Uhr
4 U-Tage, 29 U-Std., 320,00 €, Einzelzimmerzuschlag 30,00 €;
Keine Ermäßigung möglich
Wochenendseminar
Kursnummer: 00301010

# Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der KVHS Verden

Informationen und Anmeldung jeweils:
**Kreisvolkshochschule Verden**
Artilleriestraße 8, 27283 Verden (Aller)
Tel. 04231 15-119, -140; Fax 04231 15-170
kreisvolkshochschule@landkreis-verden.de
www.kvhs-verden.de
Mit der Anmeldung sind die Teilnahmebedingungen der KVHS Verden anerkannt.

## Achtsamkeit und Mitgefühl als Kraftquelle im Beruf

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern, Kursleitende, Multiplikatoren/Multiplikatorinnen.

14F5306W8
Isa Roth
64,00 €
Mo., 23.06.14, 10:00 – 16:00 Uhr, 8 U-Std.
Verden, KVHS Artilleriestraße 8, Raum 211
Anmeldeschluss: 12.06.14

## Hatha-Yoga im Kloster

**Schweigeseminar**

Bremen
Birgittenkloster

14F5304W8
Sabine Brauckmann
184,50 € inkl. Ü/V im DZ, EZ-Zuschlag 20,00 €. (Gebührenänderungen vorbehalten). Keine Ermäßigung möglich.
Fr., 16.05. – So., 18.05.14, 25 U-Std. Anreise Fr ab 17:30 Uhr, Seminarbeginn 18:00 Uhr, Abreise So nach dem Mittagessen (ca. 14:00 Uhr)
Anmeldeschluss: 17.03.14

14F5304W8
Sabine Brauckmann
153,10 € inkl. Ü/V im DZ, EZ-Zuschlag 10,00 €. (Gebührenänderungen vorbehalten). Keine Ermäßigung möglich.
Sa., 01.11. – So., 02.11.14, 21 U-Std.
Anreise Sa 09:00 unf 09:30 Uhr, Seminarbeginn 10:00 Uhr, Abreise So nach dem Mittagessen (ca. 14:00 Uhr)
Anmeldeschluss: 29.08.14

## Hatha-Yoga und Entspannung

**Am Wochenende**

Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit in Bad Zwischenahn. Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, nichts tun müssen, sondern sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren lassen vom Wunder des Augenblicks ...

Bad Zwischenahn
Bildungs- u. Freizeitstätte, Am Rosenteich 26
Sabine Brauckmann
150,70 € inkl. VP im DZ, EZ-Zuschlag: 5,00 €; (Gebührenänderungen vorbehalten).
Keine Ermäßigung möglich.
Anreise Sa. bis 10:00 Uhr, Beginn: 10:30 Uhr. Abreise So. nach dem Mittagessen

14F5306W8
Sa., 26.04. bis So., 27.04.14, 17 U-Std.
Anmeldeschluss: 07.03.14

14H5306W8
Sa., 29.11. bis So., 30.11.14, 17 U-Std.
Anmeldeschluss: 26.09.2014

## Deutscher Volkshochschulverband und »Apotheken Umschau« kooperieren bundesweit

Das gemeinsame Ziel ist, möglichst viele Menschen zu motivieren, gesünder zu leben. Gemeinsam mit dem »Wort & Bild Verlag« (W&B) werden entsprechende Kursprogramme und Kommunikationskonzepte erarbeitet.

Die VHS des Landkreises Diepholz beteiligt sich mit den Kursangeboten »Ich beweg mich – Rückenfit, Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule« an dieser Aktion. Weitere Angebote sind in Planung.

Siehe Angebote auf den Seiten 174 und 146.

Deutsches Rotes Kreuz
150 Jahre Aus Liebe zum Menschen
DRK-Kreisverband Diepholz e.V.
Notruf 112 europaweit
Erste Hilfe Kurse
einfach – jederzeit – möglich
SPENDE BLUT
Kursinformationen
www.drk-diepholz.de
Syke 04242 92270
Diepholz/Sulingen 05441 59500
Entdecke das Wir in dir.

# Veranstaltungen in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund

**Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen**
Wir bitten um Anmeldung.

## Entweder gut oder böse, oft ziemlich extrem

**Was sind Persönlichkeitsstörungen, z. B. Borderline-Erkrankungen?**
Wir bitten um Anmeldung.

Twistringen,
Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 20.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304001

## Depression verstehen

Wir bitten um Anmeldung.
Twistringen,
Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15
Susanne Knak
Mi, 30.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304005

## Psychische Erkrankungen und ihre Therapie

**Stationäre, tagesklinische und ambulante Behandlungsformen**
Wir bitten um Anmeldung.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 05.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12304004

## Beziehungen gut gestalten – in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzen

Wir bitten um Anmeldung.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Hardy Gutknecht
Mi, 26.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304005

## Angehörige psychisch Kranker – Psychische Erkrankungen in der Familie

**Auswirkungen und Umgangsmöglichkeiten**
in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 22.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304004

## Körper und Seele

**Psychosomatische Erkrankungen und ihre Behandlung**
Wir bitten um Anmeldung.

Twistringen,
Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15
Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 21.07.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304002

## Depression

Dieses Angebot richtet sich vor allem an die Angehörigen, aber auch an Betroffene und Interessierte und soll sie dabei unterstützen, die spezifischen Belastungen und Probleme besser bewältigen zu können. Wesentliche Bausteine dabei sind:

- Ausführliche Informationen zu Krankheitsbild, Krankheitsverlauf und Behandlungsformen
- Was können Angehörige tun?
- Günstige, hilfreiche Verhaltensweisen im täglichen Miteinander
- Erarbeiten konkreter Bewältigungsstrategien für die von den Teilnehmenden eingebrachten individuellen Problemstellungen.
- Entlastung und Schutz vor Überforderung – die eigenen Bedürfnisse (wieder) ernst nehmen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 415-30237 (Di 13.00-13.30)

Twistringen,
Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15
Susanne Knak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 16,00 €, inkl. Skript
Kursnummer: 00304003

Alexianer
LANDKREIS DIEPHOLZ

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen zum Thema »Herz« auf Seite 171.

Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker siehe unter »Beruf« auf Seite 46.

# Sprachen

Sie besuchen Ihre Tochter, die mit ihrem Mann in Argentinien lebt und lernen endlich auch die Familie ihres Schwiegersohns kennen. Sie unterhalten sich auf Spanisch und haben viel Spaß miteinander.

Ihr Telefon klingelt. Ein englischsprechender Herr möchte einige Informationen über die Produkte, die Sie vertreiben. Da Sie gerade Ihre Englischkenntnisse erweitert haben, geben Sie ihm kompetent die verlangten Auskünfte auf Englisch.

Unmöglich, denken Sie?

Nein, es geht und es macht zudem auch noch Spaß. Egal, ob Sie aus privaten oder beruflichen Gründen eine Sprache erlernen möchten, ob Sie verschüttete Kenntnisse aktivieren oder eine Sprache neu erlernen möchten, lassen Sie sich bei uns inspirieren.

**Heide Sanders**
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4073
heide.sanders@vhs-diepholz.de

**Ilona Platz**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4096
ilona.platz@vhs-diepholz.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

# Allgemeine Hinweise

Der Sprachunterricht an der Volkshochschule soll Ihnen helfen, sich im Ausland in alltäglichen Situationen zurechtzufinden und ganz praktische Sachen, wie z. B. Telefonieren, Einkaufen oder das Fragen nach dem Weg, das Einholen von Informationen über aktuelle Geschehnisse im Gastland sprachlich bewältigen zu können.

Ihr Hörverständnis wird geschult und Sie lernen das Sprechen, Lesen und Schreiben – wobei das Schwergewicht auf den mündlichen Fertigkeiten liegt.

- Alle Lehrgänge sind systematisch aufgebaut.
- Der Unterricht findet erwachsenengerecht statt.
- Aktuelle Unterrichtsmethoden erlauben eine individuelle pädagogische Betreuung und intensive Unterstützung im Unterricht.

Neben den Angeboten aus dem allgemeinsprachlichen Bereich bekommen die Fachsprachen eine immer größer werdende Bedeutung. Der europäische Markt und die internationalen Wirtschaftsbeziehungen setzen Fremdsprachenkenntnisse bei allen geschäftlichen Aktivitäten voraus – Wirtschaftssprachen sowie kulturkonformes Verhalten sind inzwischen wichtige Qualifikationen in international agierenden Unternehmen.

Wer einen Nachweis über seine Sprachkenntnisse erwerben will, dem bieten wir verschiedene Zertifikate renommierter Institutionen aus dem Aus- und Inland an. Auf Wunsch informieren wir Sie gern.

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Jede Lernstufe umfasst 20 – 30 Unterrichtsstunden. Dies entspricht einem VHS-Semester. Weiterführende Kurse setzen diese oder vergleichbare Kenntnisse voraus. Beispiel: Spanisch 3. Hier werden Kenntnisse erwartet, die 40 – 60 Unterrichtsstunden bzw. 2 VHS-Semestern entsprechen.

Bei jeder Veranstaltung steht in der Regel das Lehrwerk und die Lektion, mit der im Kursus begonnen wird. Die Zuordnung der Lernstufen sind für Sie eine Orientierung. Das Lerntempo in Ihrem Kursus bestimmen Sie als Teilnehmende und Ihre Dozentin/Ihr Dozent.

Unsere Sprachangebote berücksichtigen im Titel die Bezeichnung der Lernstufe nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten die Kursteilnehmenden in der jeweiligen Stufe erwerben.

## Einstufungstest

Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet. Sie stehen zum Download als PDF-Dateien auf unserer Homepage zur Verfügung: **www.vhs-diepholz.de** unter »Programm/Sprachen«.

## Bildung auf Bestellung

**... für Firmen, Institutionen und Einzelpersonen**
Haben Sie Qualifizierungs- oder Trainingsbedarf in bestimmten Bereichen, z. B. EDV, Sprachen? Wir bieten Ihnen – auch kurzfristig – speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen.

Sprechen Sie uns an: Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup

# Sprachen



## Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die sechstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Ziel in diesen Beschreibungen wie auch in den Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch! Hier können Sie sich auch über die verschiedenen Prüfungen informieren.

### kompetente Sprachverwendung

**Niveau C2**

**Am Ende der Stufe C2 können Sie:**

| | |
|---|---|
| Hören | • ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen |
| Sprechen | • sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen |
| Lesen | • jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen |
| Schreiben | • anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken |

**Niveau C1**

**Am Ende der Stufe C1 können Sie:**

| | |
|---|---|
| Hören | • Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen |
| Sprechen | • sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken |
| Lesen | • komplexe Sach- und literarische Texte verstehen |
| Schreiben | • sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben |

### selbständige Sprachverwendung

**Niveau B2**

**Am Ende der Stufe B2 können Sie:**

| | |
|---|---|
| Hören | • im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird |
| Sprechen | • sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten |
| Lesen | • Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen |
| Schreiben | • detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben |

**Niveau B1**

**Am Ende der Stufe B1 können Sie:**

| | |
|---|---|
| Hören | • das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird |
| Sprechen | • in einfachen zusammenhängenden Texten Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben |
| Lesen | • Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen |
| Schreiben | • persönliche Briefe schreiben |

### elementare Sprachverwendung

**Niveau A2**

**Am Ende der Stufe A2 können Sie:**

| | |
|---|---|
| Hören | • einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen |
| Sprechen | • kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen |
| Lesen | • einfache kurze Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen |
| Schreiben | • kurze Notizen und Mitteilungen abfassen |

**Niveau A1**

**Am Ende der Stufe A1 können Sie:**

| | |
|---|---|
| Hören | • einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen |
| Sprechen | • sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen |
| Lesen | • einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten |
| Schreiben | • einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen |

## Sprachenprüfungen an der VHS

Die VHS des Landkreises Diepholz ist ein anerkanntes Prüfungszentrum für viele internationale Sprachprüfungen. In Kooperation mit den allgemeinbildenden Schulen werden regelmäßig das französische »Diplôme d'Études en Langue Française« (DELF) und die Prüfungen telc school Englisch und Spanisch auf den verschiedenen Niveaustufen des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) angeboten. Das Angebot kann um verschiedene andere Sprachen (Russisch, Türkisch) erweitert werden.

Viele nützliche Informationen zu allen Prüfungsangeboten der Volkshochschulen sowie eine Übersicht der Termine, Gebühren und Anmeldeverfahren finden Sie unter »Sprachenprüfungen« auf der Homepage des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens (www.vhs-nds.de).

## telc Sprachen-Prüfungen

**in Kooperation mit Schulen im Landkreis Diepholz**

In einem Grenzen überschreitenden Europa werden Fremdsprachenkenntnisse für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger. Mit dem Erwerb eines europäischen Sprachenzertifikates erweitern die Jugendlichen ihre sprachlichen Erfahrungen und verbessern ihre Zukunftschancen deutlich. Ein Zertifikat von telc – language tests gewährleistet nationale und internationale Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse.

Das telc Schulprogramm bietet speziell angepasste Prüfungen, die ausdrücklich für die besonderen Bedürfnisse und Interessen von Schülerinnen und Schülern entwickelt wurden. Genau wie alle modernen Fremdsprachen-Lehrwerke für Schulen orientieren sich unsere Tests am kommunikativen Ansatz und den Kann-Beschreibungen des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

telc Zertifikate für Schülerinnen und Schüler

- werten die Bewerbungsunterlagen auf und erhöhen die Zukunftschancen, da immer mehr Hochschulen und Arbeitgeber einen unabhängigen Nachweis von Fremdsprachenkenntnissen erwarten.
- ergänzen das Schulzeugnis und beweisen Engagement der Jugendlichen.
- dokumentieren Erfolge beim Sprachenlernen, z. B. in einer Sprachen-AG.
- orientieren sich inhaltlich an der Lebenswelt der Jugendlichen: Der Praxisbezug bringt Spaß am Unterricht und motiviert zum Sprechen.

Wir führen bisher Prüfungen in den Fächern Englisch und Spanisch in Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz durch.

## Prüfungen der University of Cambridge ESOL Examinations

Jährlich legen über 1,75 Millionen Kandidaten in 135 Ländern die Prüfungen ab. Die Cambrigde ESOL Prüfungen sind weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt. Die Prüfung wird vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens in Hannover abgenommen.

| Prüfung (schriftlich) | Termine | Anmeldeschluss | Prüfungsgebühr* |
|---|---|---|---|
| **General English** | **schriftlich** | | |
| Preliminary English Test (PET) | 15.03.2013 | 31.01.2014 | € 110,00 / 120,00 * |
| Preliminary English Test (PET) | 21.06.2013 | 09.05.2014 | € 110,00 / 120,00 * |
| First Certificate in English (FCE) | 08.03.2014 | 17.01.2014 | € 160,00 / 170,00 * |
| First Certificate in English (FCE) | 07.06.2014 | 11.04.2014 | € 160,00 / 170,00 * |
| First Certificate in English (FCE) | 26.06.2014 | 02.05.2014 | € 160,00 / 170,00 * |
| Certificate in Advanced English (CAE) | 05.03.2014 | 24.01.2014 | € 170,00 / 180,00 * |
| Certificate in Advanced English (CAE) | 11.06.2014 | 11.04.2014 | € 170,00 / 180,00 * |
| Certificate in Advanced English (CAE) | 28.06.2014 | 09.05.2014 | € 170,00 / 180,00 * |
| Certificate of Proficiency in English (CPE) | 08.03.2014 | 17.01.2014 | € 180,00 / 190,00 * |
| Certificate of Proficiency in English (CPE) | 12.06.2014 | 11.04.2014 | € 180,00 / 190,00 * |

* Prüfungsgebühr VHS-Teiln./Externe. Weitere Prüfungen finden im zweiten Quartal 2014 statt (vgl. www.vhs-nds.de).

# DELF – scolaire Prüfungen (Diplôme d'Etudes de Langue Française)

**in Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz**

Die DELF scolaire Prüfungen (Diplôme d'Études en Langue Française) sind Prüfungen des Französischen Erziehungsministeriums, in Deutschland vertreten durch das Institut Français. In Niedersachsen ist der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens für die landesweite Organisation der Prüfungen zuständig. Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz führt die Prüfungen in Syke und Diepholz durch.

Die Prüfungen basieren auf dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen und weisen Kompetenzen in den vier Fertigkeiten – Hörverständnis, Leseverständnis, Schreiben und Sprechen – auf dem jeweiligen Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) nach.

Bei bestandener Prüfung erwerben die Teilnehmer/-innen auf dem jeweiligen Niveau das ‚Diplôme d'Etudes en Langue Française'. Der Aufbau der ‚scolaire' Prüfung ist identisch mit dem der ‚tous publics' Prüfung. Lediglich sind die Themen und Hilfestellungen anders, da die ‚scolaire' Prüfungen besonders an die Zielgruppe Schüler/-innen angepasst wurden.

Prüfungsgebühren (für Schüler/-innen):
A1: 36,00 €, A2: 54,00 €, B1: 60,00 €, B2: 84,00 €

**i Weitere Auskünfte erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4073 – Heide Sanders, die Sie auch gern berät.**

| Prüfung | Termine | Anmeldeschluss |
|---|---|---|
| **DELF scolaire (Schüler/-innen – Niveau A1, A2, B1, B2** | | |
| schriftlich | 24.05.2014 | 31.03.2014 |
| mündlich | 05.05. bis 28.06.2014 | |

Die Anmeldungen werden direkt von den Schulen vorgenommen. Der Anmeldeschluss ist verbindlich. Verspätet eingereichte Anmeldungen können nicht berücksichtigt werdern.

# Ausgewählte Veranstaltungen

## Internationales Sprachencafé

**... in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei**

Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.

Setz dich an einen Tisch mit der Sprache, die dich interessiert und tauche ein, die Gesprächspartner/-innen helfen dir das Eis zu brechen ...

Syke
Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
Um Anmeldung wird gebeten
Mi, 05.03.14, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400001

Die Idee ist denkbar einfach und hat sich in anderen Ländern bereits blendend bewährt. Ein Café mit einer netten Atmosphäre, verschiedene Sprachentische und ebensoviele ModeratorInnen in der jeweiligen Muttersprache.

Syke
Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
Um Anmeldung wird gebeten
Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400002

Folgende Sprachentische werden angeboten:

- Englisch
- Italienisch
- Spanisch

Syke
Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
Um Anmeldung wird gebeten
Mi, 25.06.14, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400003

## Spanisch lernen in Spanien

**2-Wochen-Bildungsurlaub in Conil/Andalusien**

Dieser Bildungsurlaub an der Costa de la Luz richtet sich an Interessierte aller Kenntnisstufen – Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Nach einem Einstufungstest werden die Teilnehmenden dem Unterricht der entsprechende Niveaustufe zugeteilt, der Unterricht findet in Kleingruppen statt. Nach dem Unterricht laden der kilometerlange Sandstrand und das azurblaue Wasser zum Baden und die Gassen Conils zum Schlendern ein.

Der Preis beinhaltet 14 Übernachtungen im Einzelzimmer (DZ etwas günstiger), Flug, Transfer, 10 Tage Unterricht mit 6 U-Std. pro Tag (ohne Verpflegung; komplett eingerichtete Küchen vorhanden). Der Bildungsurlaub ist anerkannt in Bremen, Niedersachen und anderen Bundesländern. Gern beraten wir Sie. Ein ausführlicher Prospekt liegt vor. Nach dem Meldeschluss führen wir eine Informationsveranstaltung durch.

Es gelten besondere Rücktrittsbedingungen; wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

Conil de la Frontera, Andalusien
Info und Anmeldung: 04242 976-4073
Anmeldung bis 15.01.14
So, 11.05. – 25.05.14
10 U-Tage, 1300,00 € (EZ), 1200,00 € (DZ)
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00422002

# Für Kursleitende im Sprachenbereich

## Fachkonferenz »Sprachen«

**Für Kursleitende aller Fremdsprachen**
Fr, 24.01.2014
14:00 – 17:00 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1, Raum 1
Kursnummer: 00400000

## Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
Freitag, 17.01.2014 – 16:00 Uhr

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1

Bitte melden Sie sich an:
Tel. 04242 976-4075, Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de

# Computer & Co.

Computer-Hardware, Betriebssysteme und Anwenderprogramme zeichnen sich durch kurze Produktzyklen und damit einhergehend auf der Nutzerebene durch eine besonders geringe Halbwertzeit des Wissens aus. Mit unseren Seminaren bleiben Sie auf dem aktuellen Stand.

Die eben genannten Begriffe sagen Ihnen nichts? Computer waren bisher nicht Ihre »Sache«? Das Internet interessierte Sie nur mäßig und Sie haben nun das Gefühl den Anschluss zu verpassen? Wir bieten Ihnen eine ganze Reihe von Kursen, die in gemäßigtem Lerntempo einführen in die digitale Welt der PC, Notebooks, Tablets, Smartphones und des Internet.

Gehen Sie den ersten Schritt mit uns ...

**Michael Knaup**
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4074
michael.knaup@vhs-diepholz.de

**Sabine Hanisch**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4003
sabine.hanisch@vhs-diepholz.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

## Informationen für Schulen

Speziell für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8 wurde im Rahmen des »Xpert Europäischer ComputerPass« ein sogenanntes Basiszertifikat entwickelt und bereits an vielen Schulen im Bundesgebiet eingeführt. Eine entsprechende Rahmenvereinbarung zwischen dem niedersächsischen Kultusministerium und dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens wurde im September 2009 getroffen. Das Basiszertifikat enthält folgende inhaltliche Schwerpunkte: Arbeiten mit Windows, Informationsrecherche im Internet, Erstellung und Gestaltung von Texten wahlweise mit dem Schwerpunkt »Bewerbung schreiben«, Erstellung und Gestaltung von Präsentationen.

Neben dem Basiszertifikat »IT-Kompetenz«, das – je nach Voraussetzung – 40 – 60 U-Std. umfasst, können das Basiszertifikat »Wirtschaftskompetenz« mit 30 U-Std. und das Basiszertifikat »Sozialkompetenz« mit ebenfalls 30 U-Std. angeboten werden. Gemeinsam ergeben sie das »Europäische Zertifikat zur Berufsqualifikation – euZBQ«.

Das Projekt bzw. ein solcher Kurs kann von Schulen in Kooperation mit der VHS oder auch eigenverantwortlich durchgeführt werden.

Ansprechpartner: Michael Knaup,
Tel. 04242 976-4074,
E-Mail: michael.knaup@vhs-diepholz.de

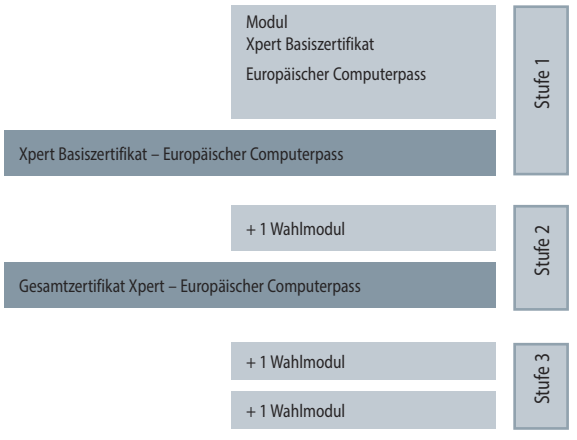
## EDV-Dozentenkonferenz

Kursleiterinnen und Kursleiter, die an der Volkshochschule des Landkreises Diepholz im EDV-Bereich unterrichten, sind herzlich eingeladen. An diesem Tag findet vor der EDV-Fachkonferenz um 16:00 Uhr eine Einführung für alle neuen Kursleiterinnen und Kursleiter statt.
Bitte anmelden.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Michael Knaup
Fr, 17.01.14, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00500000

## Basiszertifikat IT-Kompetenz

**Xpert Europäischer Computerpass – Module**




### 3 Module

- It-Kompetenz
- Wirtschaftskompetenz
- Sozialkompetenz

### 3 Zertifikate

- Basiszertifikat Xpert Europäischer Computerpass
- Basiszertifikat Europäischer Wirtschaftspass
- Basiszertifikat Xpert Sozialkompetenz

### 3 Prüfungen

Europäisches Zertifikat zur Berufsqualifikation – euZBQ

# Computer & Co.



## Lehrgangssystem »Xpert Europäischer ComputerPass«

| | | Wahlmodule |
|---|---|---|
| Xpert Starter Windows und Internet | Xpert | Textverarbeitung Basics |
| + 1 Wahlmodul | | Tabellenkalkulation |
| + 1 Wahlmodul | | Präsentation |
| | | Datenbankanwendung |
| + 1 Wahlmodul | Xpert Master | Kommunikation/ Organisation |
| + 1 Wahlmodul | | Textverarbeitung Pro |

Das europaweit anerkannte Lehrgangssystem »Xpert Europäischer Computerpass« vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus sieben Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss des Pflichtmoduls »Xpert Starter« sowie zwei frei wählbarer Module aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss zum »European Computer Passport Xpert« erreicht.

Die erfolgreiche Absolvierung von zwei weiteren Wahlmodulen führt zum Abschluss »European Computer Passport Xpert Master«.

Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmer/-innen aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbständige mit Klein- und Mittelbetrieben.

Die in den Lehrgängen eingesetzte Fachliteratur des Herdt-Verlages ist speziell auf den Xpert Europäischer Computer Pass abgestimmt.

i Der Lehrgang findet in der Regel mittwochs oder donnerstags in Weyhe statt. Bitte lassen Sie sich als Interessent/-in vormerken. Die jeweiligen Bausteine beginnen, wenn sich genügend Personen haben vormerken lassen.

## Firmenschulungen

Wir haben uns das Ziel gesetzt, Fort- und Weiterbildung für mittelständische Unternehmen im Landkreis erschwinglich und attraktiv zu gestalten. Die VHS ist mit der Industrie- und Handelskammer (IHK) und der Wirtschaftsförderung des Landkreises Diepholz eine starke Partnerschaft eingegangen. Schulungen und Seminare können mit 50% und mehr durch diese Kooperation gefördert werden.

In der heutigen schnelllebigen Zeit ist es wichtig, stets am Ball zu sein, Schritt zu halten, innovativ und wettbewerbsfähig zu bleiben. Sprachen, Verhandlungsgeschick, Networking, IT-Unterstützung, Kostensenkung und damit verbunden Zeitmanagement, spielen sowohl heute als auch zukünftig eine wesentliche Rolle.

Nutzen Sie die Möglichkeit firmeninterne Schulungen in Ihrem Hause oder in den VHS-Bildungsstätten durchführen zu lassen, abgestimmt auf Ihren Bedarf und Betriebsablauf.

Herr Bryson steht Ihnen gerne zur Verfügung, um mit Ihnen ein maßgeschneidertes, kostengünstiges Konzept zu erstellen.

Tel. 0172 2833824
E-Mail: gavin.bryson@web.de

Gavin Stuart Bryson

Für den IT- (EDV) und Managementbereich erstellt Herr Würtz gerne für Sie maßgeschneiderte und kostengünstige Konzepte in Form von Schulungen, Seminaren und Crash-Kursen.

E-Mail: mow@business-it-services.de
Tel. 04206 4195489

Mark-Oliver Würtz

## Weiterbildung mit Kostenvorteil

Günstige Software-Lizenzen für VHS-Kurs-Teilnehmer/-innen sowie VHS-Dozentinnen und -Dozenten zur privaten Nutzung
Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende eines EDV-Kurses oder (eingeschränkt) einer Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung (gilt teilweise auch für Sprachkurse):

| | |
|---|---|
| Autodesk Inventor Professional 2013 | 95,20 € |
| CorelDRAW Graphics Suite X6: | 99,00 € |

Adobe:
Crative Suite 6, Photoshop CS 6 Extended, Lightroom: bis 80 % Ermäßigung.

_____

alle Preise inkl. MwSt. – Mehr Software zu »Schulpreisen« und die Lizenzbedingungen sowie eventuelle Preisänderungen finden Sie unter www.cobra-shop.de/vhs

Wir verwenden in der Regel
EDV-Bücher des Herdt-Verlages.
www.herdt.com

HERDT

Die EDV-Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten sowie unter »Beruf« und in der Rubrik »Bildungsurlaub«.

# Beruf

## Fortbildung, Qualifikation

Wissen, Qualifizierung, Kompetenz erleichtern das Fortkommen in der Arbeitswelt. Sie tragen auch erheblich zum Wohlfühlen am Arbeitsplatz bei, fördern das Selbstbewusstsein und vermitteln das gute Gefühl, fachlich auf der Höhe zu sein.

Schwerpunkte unserer Qualifizierungsangebote bilden die pädagogischen, gesundheitlichen, kaufmännischen und IT-Berufsfelder.

Lassen Sie sich inspirieren von neuen Impulsen für Ihre tägliche Arbeit und nutzen Sie die Gelegenheit zum kollegialen Austausch.

**Ilse Hollenberg**
Gesundheit
Tel. 04242 976-1916
ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de

**Heidrun Hilgemeier**
Pädagogik
Tel. 04242 976-1917
heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

**Nicole Peukert**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-1921
nicole.peukert@vhs-diepholz.de

**Michael Knaup**
IT- und kaufmännische Weiterbildung
Tel. 04242 976-4074
michael.knaup@vhs-diepholz.de

**Sabine Hanisch**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4003
sabine.hanisch@vhs-diepholz.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Pädagogik 35
Gesundheit 46
Sprachen 47
IT- und kaufm. Weiterbildung 48

# Bildung auf Bestellung

Die VHS bietet die Möglichkeit, Veranstaltungen und Schulungen, die von Einrichtungen, Institutionen oder Unternehmen gewünscht werden, inhaltlich und organisatorisch zu planen und durchzuführen.

Uns steht eine große Anzahl von Kursleitenden, Referentinnen und Referenten zur Verfügung, die unterschiedlichste Inhalte vermitteln können.

Die gewünschten Veranstaltungsformen können Vorträge, Tagesveranstaltungen, Schulungen während oder außerhalb der Arbeitszeit, Wochenendseminare oder auch Bildungsurlaube sein. Wir verfügen über eigene erwachsenengerechte Häuser und ein Tagungshaus – Die Freudenburg in Bassum – mit Unterkunft und Verpflegungsmöglichkeiten. Selbstverständlich können von uns auch Fortbildungen als Inhouse-Schulungen in Ihren Räumlichkeiten durchgeführt werden.

Sprechen Sie uns an.

i Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer/-innen. Auch für Sie interessant?
Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-4076, Ewald Fiedler – Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup

# Beruf



## Pädagogik

### 7. Pädagogische Fachtagung

**für Erzieher/-innen, Tagespflegepersonen sowie Fach- und Lehrkräfte an Grundschulen**

»Ich sag es dir auf meine Weise«
Teilhabe durch gelingende Kommunikation – Vortrag Dr. Eileen Schwarzenberg und Dipl Päd. Anja Thim, Arbeitsgruppe Inklusive Pädagogik Universität Bremen. Praxisberichte Herbert Lange, Logopäge und Sandra Ahlers, Dozentin für Deutsche Gebärdensprache.
12 Workshops zur Vertiefung und Praxisanregung.
Einlage vom Duo JaSicher mit Musik & Comedy.
Für weitere Informationen fordern Sie bitte einen Flyer bei uns an.

Syke
Berufsbildende Schulen
Sa, 25.01.2014, 08:30 – 16:00 Uhr

### Interkulturelle Kompetenz in der Kita

Nach dem großen Zuspruch der zahlreichen Inhouseschulungen wird nochmals landkreisweit die Fortbildung zur Stärkung der interkulturellen Kompetenz angeboten. Die Welt ist bunt und vielfältig. Erzieher/-innen in den Kindertageseinrichtungen erleben dies täglich in ihrer Arbeit. Es gilt die Herausforderungen, die sich ihnen durch das Miteinander verschiedener Kulturen und deren Sicht auf die Welt anzunehmen und zu bewältigen. In 5 ganztägigen Modulen geht es um die Vermittlung von Grundlagen, die Zusammenarbeit mit Eltern nichtdeutscher Herkunft sowie die Umsetzung in die Praxis und abschließend die Reflexion.
vier weitere Termine sind verbindlich:
26.03.; 07.05.;25.06. und 15.10.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gisela Röhling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14
5 U-Tage, 40 U-Std., 300,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106210

### Zeit zum Durchatmen für Erzieher/-innen

**Körperarbeit mit dem »bewussten zugelassenen Atem«**

Laut einer aktuellen Studie weisen pädagogische Fach- und Leitungskräfte im Vergleich zu gleichaltrigen Frauen mit gleicher Bildung in der deutschen Bevölkerung eine deutlich schlechtere subjektive Gesundheit auf und sind häufiger dauerhaft in ihrem Alltag aufgrund gesundheitlicher Probleme eingeschränkt. Die häufigsten Beschwerden von Fach- und Leitungskräften sind Kreuz- und Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Grübelei, innere Unruhe sowie leichte Ermüdbarkeit. Ziel der Arbeit am bewusst zugelassenen Atem ist eine gute Spannung der Muskulatur, eine optimale Beweglichkeit in den Gelenken, eine Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegung und eine ausgeglichene psychische Wachheit.
Bitte mitbringen: Bequeme Wohlfühl-Kleidung und warme Socken.

Bassum
Bahnhof – Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Anja Maria Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106211

### Gestaltung von Portfolioarbeit im Elementarbereich

**Dokumentation von Bildungsaktivitäten und -prozessen**

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Entwicklungsprozesse von Kindern festzuhalten: Ein Entwicklungsportfolio gemeinsam mit dem Kind erstellen, ein pädagogisches Portfolio auf Grundlage der pädagogischen Arbeit, ein Übergangsportfolio, um dem Kind den Übergang zur Schule zu erleichtern, Lerngeschichten als Dokumentation oder aber eine Mischung aus allen? Für wen ist ein Portfolio? Für das Kind? Die Eltern? Die Schule? In diesem zweitägigem Workshop werden unterschiedliche Möglichkeiten vorgestellt und erörtert. Praktische Beispiele sollen den Fachkräften und / oder Einrichtungen die für sie praktikabelste Portfolioarbeit aufzeigen. Aufbau und Struktur von Portfolios werden erarbeitet.
Wer schon Dokumentationen von Kindern angelegt hat, darf diese, mit Einverständnis der Eltern, gerne mitbringen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Monika Nolopp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 50,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106220

## Lesen und Schreiben bei Trisomie 21

Lesen und Schreiben sind faszinierende menschliche Kulturtechniken. Als jahrtausendalte Kommunikationsformen ziehen sie sich über Kontinente und durch die Epochen der Geschichte. Was motiviert einen Menschen dazu, sich vielfältig auszudrücken in Bild und Schrift? Welcher Voraussetzungen bedarf es, wie gelingt die erfolgreiche Umsetzung? Und welche Verbindung besteht zwischen gesprochenem und geschriebenem Wort? Kann die Auseinandersetzung mit dem Lesen und Schreiben die Lautsprache verbessern? Anhand detaillierter Beispiele von Schülern aus Kindergarten, Elementar- und Oberschule sowie durch praktische Übungen wollen wir im Seminar Möglichkeiten und Systeme der Lese- und Schreibförderung bei Trisomie 21 kennenlernen, analysieren, diskutieren.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Herbert Lange
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.11.14, 14:00 Uhr
30,00 €
Kursnummer: 00106221

## Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

**Fortbildung für Erzieher/-innen**
In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Johannes Schnurr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €, inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Kursnummer: 00106230

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Johannes Schnurr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €, inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Kursnummer: 00106231

## Systemisch geführte Elterngespräche in der Kita und Krippe

In dieser Fortbildung geht es um die Vermittlung von Gesprächstechniken innerhalb der Elternarbeit in der Krippe und in der Kita. Ein Konfliktgespräch oder ein Erstgespräch, sowie ein Bilanzgespräch können durch verschiedenste Gesprächsweisen an die Eltern herangetragen werden. Unter dem Ansatz der systemisch lösungsorientierten Gesprächsführung werden gemeinsam mit den Teilnehmer/-innen Gesprächsstile und Techniken für unterschiedliche Voraussetzungen an Elterngespächen erarbeitet und vermittelt. Die Teilnehmer/-innen werden durch diesen Einstieg in »systemisch lösungsorientierte Elternarbeit« mehr Sicherheit in gezielter Fragstellung innerhalb der Gesprächsführung mit Eltern erlangen.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.02.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 70,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106309

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 70,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106310

## Meilensteine der Entwicklung unserer Kinder von 0 – 3 Jahren

In diesem Tagesseminar wird die Bewegungsentwicklung von Säuglingen und Kleinkindern vermittelt. Die Bedeutung der stato-motorischen Entwicklung für die kindliche Entwicklung steht hierbei im Vordergrund. Kriterien für die Früherkennung von Abweichungen in der Entwicklung und die präventiven Möglichkeiten der Entwicklungsförderung werden dargestellt. Ziel des Seminars ist es, mehr Sicherheit in der Beobachtung der Entwicklung des Kindes zu erlangen.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27. – Sa, 28.06.14, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 110,00 € inkl. Mittagessen und Vor- und Nachmittagskaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00106312

## Krippenstarter – ein Angebot für neue Mitarbeiter/-innen in den Krippen

In diesem dreitägigen Seminar werden ausgewählte Themen der Krippenerziehung bearbeitet. Ausgehend von der Verständigung über ein Grundverständnis und die eigene Haltung zur Betreuung von Kindern unter drei wird über veränderte Rahmenbedingungen zwischen Krippen- und Kitaarbeit gesprochen. Der spezielle Blick auf die Bedürfnisse der 0 – 3-Jährigen steht an allen drei Tagen im Mittelpunkt. Bindungstheoretische wie auch entwicklungspsychologische Grundlagen werden genauso besprochen wie die neurophysiologischen Entwicklungen. Dieses Wissen stärkt die Krippenmitarbeiter/-innen dann auch im alltäglichen Austausch mit den Eltern, insbesondere in der Eingewöhnungsphase. Weitere zwei Tage sind verbindlich: 09.05. und 10.05.2014.

Bassum,
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 03.05.14, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 220,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Kursnummer: 00106320

## Kinder mit überdurchschnittlichen Begabungen suchen – finden – fördern

Besonders begabte Kinder fallen oftmals auf durch ihre unterschiedlichen, individuellen Verhaltensweisen. Überdurchschnittlich oder (hoch) begabte Kinder haben zum Teil deutlich andere Spiel- und Lernbedürfnisse, die aber unbedingt erkannt und ernst genommen werden müssen. Ca. 2-3% eines jeden Jahrgangs sind hoch begabt, Kinder mit besonderen Begabungen oder Teilbegabungen gibt es wesentlich häufiger. Die individuelle Förderung dieser Kin-

## Bewegungsangebote

### Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung für die kleinen KiTa-Kids (1 – 3 Jahre)

**zum Thema Frühling/Sommer**
Kinder drücken sich in Bewegung aus, lernen und erleben ihre Umwelt durch Bewegung und Spiel. Bei der Geburt sind alle Sinne des Neugeborenen arbeitsfähig und es verfügt über fast alle Nervenzellen, die es für das Leben braucht. In den ersten drei Jahren werden besonders viele neue Synapsen (Nervenverbindungen im Gehirn) gebildet. Nach Renate Zimmer sind Sinnesreize daher „Nahrung für das Gehirn". Innerhalb der Fortbildung wird es darum gehen, sich ein Repertoire an Möglichkeiten zur Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung für die Kleinen anzueignen. Die Fortbildung ist daher sehr praktisch und praxisnah angelegt und wird mit theoretischen Hintergrundinformationen abgerundet. Sprech- und Fingerspiele, einfache Kindertänze, Singspiele, Entspannungs- und Ruheübungen, Atemspiele etc. sind Bestandteil dieser Fortbildung.

Bassum
Bahnhof – Gesundheitsraum,
Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 00106410

### Hallo Füße!

In dieser Fortbildung geht es rund um die Füße unserer KiTa-Kids. Da die Entfernung zwischen Füßen und Augen recht groß ist, werden Füße oft zu wenig beachtet – anders als bei unseren Händen, die wesentlich mehr mit unserem Bewusstsein verbunden sind, da wir ihnen automatisch zusehen, wenn wir etwas machen. Bewegungs- und Entspannungsgeschichten zum Thema Füße schulen spielerisch die Wahrnehmung, fördern eine bewusste Fußhaltung und das Spüren der eigenen Füße kann ganz wesentlich zu Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit beitragen. Die Fortbildung ist sehr praktisch angelegt und wird mit theoretischen Hintergrundinformationen abgerundet.

Bassum
Bahnhof – Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106411

### Mit Strumpfhosen, Schuhkartons und Joghurtbechern Freude an Bewegung wecken

**Bewegung mit Alltagsmaterialien -**
Alltagsmaterialien wie Zeitungen, Müllsäcke, Bierdeckel, Fliegenklatschen usw. sind eine wahre Fundgrube für bewegte Spielideen im Kindergarten. Doch wie setzt man Alltagsmaterialien zur Bewegung ein? Und wie ersetzt man spezielle Gerätschaften wie Schwungtücher, Schläger durch selbst hergestellte Materialien?
Im Rahmen dieser Fortbildung wird ein großes Repertoire an Spielideen für »alternative« Materialien geliefert und mit Kreativität und Bastelspaß werden teils neue originelle und kostengünstige Sport- und Spielgeräte hergestellt, die selbstverständlich vor Ort ausprobiert und erprobt werden und im Anschluss mit nach Hause genommen werden dürfen.

Bassum
Bahnhof – Gesundheitsraum,
Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 35,00 €
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 00106412

### Kinderlieder werden zu Bewegungsliedern

Als Einstieg, Abschluss oder für Zwischendurch im Kindergarten werden Lieder von Jöcker, Zuckowski, Vahle etc. zu Bewegungsliedern – schnell gelernt, einfach und zügig umgesetzt und viel gelacht.

Bassum
Bahnhof – Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.06.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 00106413

der sollte mittlerweile in jeder Kindertageseinrichtung und Grundschule Thema sein. Jedes einzelne Kind hat einen Anspruch auf die ihm angemessene Förderung. Das gilt für besondere Begabungen genauso wie für den Ausgleich möglicher Lernhemmnisse. In dem Workshop werden unterschiedliche Forder- und Fördermöglichkeiten aufgezeigt und eine Auswahl von geeigneten Spielmaterialien vorgestellt.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Monika Nolopp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.05.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 70,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106330

### Herausforderung hochbegabte Kinder – wie gehen wir als Eltern damit um?

Hochbegabte Kinder sind kleine Menschen mit all den kindlichen Bedürfnissen und Wünschen, die alle Kinder haben. Doch häufig spüren die Familien, dass das Leben mit diesen Kinder eine besondere Herausforderung ist, die je nach Persönlichkeit des Kindes und der familiären Umgebung unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Warum ist das so? Was ist eigentlich Hochbegabung? Gibt es Merk-

male, die hochbegabte Kinder auszeichnet? Diese und weitere Aspekte der Hochbegabung werden an diesem Abend im Mittelpunkt stehen. Neben dem Vortrag wird es ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen geben.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.06.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Kursnummer: 00106910

## Alles rund um Ernährungsfragen in der Krippe

Wenn Babys sich langsam für »richtiges« Essen interessieren, beginnt eine neue spannende Zeit. Praktische Anregungen und alltagsnahe Tipps erleichtern den Übergang von der Babykost zum Familienessen. Selber Essen und Trinken lernen, Lebensmittel sinnlich erleben, gemeinsame Mahlzeiten kennenlernen und in der Küche mithelfen: Im Kleinkindalter gibt es auch rund ums Essen viel zu erleben. Krippenmitarbieter/-innen sind für Eltern oft Ansprechpersonen um Fragen rund im die Ernährung zu klären. Der Workshop ermöglicht Krippenmitarbeiter/-innen das eigene Wissen zu aktualisieren und im Austausch mit den Kollg/-innen die eigene Rolle als Ratgeber/-in zu thematisieren. Ebenso wird die gesunde Gestaltung der Mahlzeiten in der Krippe angesprochen und durch praktische Beispiele begleitet. Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106430

## Drache, Rennschnecke und Co. – Puppen bewegen

Wer erweckt sie eigentlich zum Leben, die Puppe? Es bieten sich vielfältige Möglichkeiten, über das Spiel mit Handpuppen Spracherwerb zu stimulieren, Sprechstörungen zu therapieren und sozial-emotionale Pragmatik zu fördern. Nach einem Kurzvortrag zur Geschichte des Puppentheaters zeigen »Drache, Rennschnecke & Co.«, wie sie in faszinierender Weise der Logopädie ganz neue Farben geben. Im anschließenden Praxisteil erfahren die Teilnehmer die Grundprinzipien von Atem, Blick, Bewegung und Stimme. Humorvoll angeleitete Einzel-, Duo- und Gruppenübungen und freies Improvisieren vermitteln Basiskenntnisse zur späteren Anpassung des Puppenspiels an Förderbedürfnisse der Kinder.
Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung, Socken, eigene Handpuppen – falls vorhanden -, zwei möglichst einfarbige Handschuhe mit 5-Finger-Gliederung -weiß oder schwarz am besten-, Lieblingsbilderbücher

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Herbert Lange
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 € inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106510

## Einfache Experimente für 3 – 10 Jährige aus der klassischen Mechanik 1

Unser Alltag ist umgeben von »einfachen Maschinen«. Diese finden wir im häuslichen Umfeld, wie in der Kita und in der Schule. Diese Fortbildung wird den Teilnehmer/-innen die einfachen Gesetze der Mechanik näher bringen. Es wird ohne komplizierte mathematische Gleichungen experimentiert. Alle Experimente sind mit Kita-Kindern und Grundschülern erprobt. Das Themenspektrum: Die Reibung, der Hebel, die Rolle, das Rad, das Seil, der Flaschenzug, die schiefe Ebene, die Kurbel, das Wellrad, die Brücke.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Reginald Pauka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.07.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106075

## Einfache Experimente für 3 – 10 Jährige aus der klassischen Mechanik 2

Dieser Workshop ist als Aufbaukurs gestaltet. Es wird eine kurze Wiederholung aus dem ersten Kurs zum Thema »Was sind einfache Maschinen« geben. (Hebel, Rolle, Rad, Seil, schiefe Ebene usw.) In dem Aufbauworkshop werden die einzelnen Elemente zu einer Einheit verknüpft und intensiver wird die Pneumatik und Hydraulik thematisiert. Ziel ist es, einfache Modelle wie Hebebühne, Autokran, Aufzug, Torsteuerung, Klappbrücke usw. zu verstehen. Jede/r Teilnehmer/-in wird ein einfaches Modell zusammenbauen und mit nach Hause nehmen. Das Expermimentieren wird ohne komplizierte mathematische Gleichungen ermöglicht. Alle Experimente sind mit KITA-Kindern und Grundschüler/-innen erprobt.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Reginald Pauka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.10.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: V00106076

# Haus der kleinen Forscher

**Dr. Heike Pabst**
Waldstraße 8, 28816 Stuhr
Tel. 04206 413169
Fax 04206 413964
heike_pabst@web.de

Die gemeinnützige Stiftung »Haus der kleinen Forscher« engagiert sich seit Jahren bundesweit für die Bildung von Kindern in Kindertagesstätten in den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik und Technik. In einer zweijährigen Pilotstudie entwickelte die Stiftung ihre Angebote weiter, so dass nun auch Grundschulen und Horte an der Bildungsinitiative teilnehmen können. Die VHS des Landkreises Diepholz ist Kooperationspartner vom »Haus der kleinen Forscher«. Mit unseren kontinuierlichen Fortbildungsangeboten richten wir uns an alle pädagogischen Fach- und Lehrkräfte, die mit Kindern im Alter von 3 – 10 Jahren arbeiten und Spaß daran haben, mit Kindern ihre Lebenswelt zu entdecken. Wir unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung und bieten Ihnen dafür auf Wunsch auch Info-Veranstaltungen oder Inhouse-Workshops in Ihrer Einrichtung für das gesamte pädagogische Team an. Sprechen Sie uns an! Machen Sie mit und werden auch Sie zu einem »Haus der kleinen Forscher«.

Neu im Programm sind auch die Kurse für Kindertagespflegepersonen. Entdecken auch Sie, wie Sie im eigenen häuslichen Umfeld ohne viel Aufwand den Forscherdrang der Kinder fördern und begleiten können. Erweitern Sie Ihre pädagogischen und naturwissenschaftlichen Kenntnisse und erleben Sie ganz praktisch eine Vielzahl von Experimenten.

Für die nachfolgenden Workshops erfragen Sie bitte das Teilnahmeentgelt bei der VHS. Anmeldung jeweils bis 10 Tage vor Beginn.

## Forschen mit Luft – Jetzt wird´s luftig!

**Als Lernbegleitung Dialoge gestalten**

Luft ist nicht »nichts«. Es ist toll, sie zu entdecken und mit ihr zu spielen. Luft ist aufregend vielseitig: Sie weht, pfeift und treibt an, sie trägt und drückt, sie transportiert und lässt Dinge fliegen, man kann sie einfangen und sogar mit ihr musizieren. Und sie umgibt uns immer und überall. Kann man Luft sichtbar machen? Wieso kleben Saugnäpfe? Wie unterscheiden sich warme und kalte Luft? Wie viel Luft haben wir in der Lunge?
Sie erforschen Luftphänomene und reflektieren dabei den Prozess des Forschens anhand der einzelnen Schritte der Methode »Forschungskreis«. Zudem befassen Sie sich mit der Frage, wie Sie gemeinsam mit den Kindern über das Lernen reflektieren können. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Reflexion der Wirkung von Fragen beim Forschen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sandra Köper-Joksch, Dr. Heike Pabst
Do, 20.03.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.
Kursnummer: 00106061

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Helga-Wohlers Endrikat, Rita Bieler
Di, 25.03.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.
Kursnummer: 00106062

## Forschen zu Wasser in der Natur und Technik

**Als Lernbegleitung Inklusion gestalten**

Nach dem Workshop 1 »Forschen mit Wasser« zeigt diese weiterführende Fortbildung »Forschen zu Wasser in Natur und Technik« die vielfältigen Bezüge des Wassers zu unserem Alltag auf. Zudem werden die naturwissenschaftlichen Phänomene mit technischen Anwendungen verknüpft. Wasser ist integraler Bestandteil unserer Erfahrungswelt. So begegnen wir dem Wasser ständig in unserem Alltag: Wir putzen uns damit morgens die Zähne, kochen anschließend Kaffee, waschen die Wäsche oder stehen unter der Dusche. Wasser kommt jedoch nicht nur aus dem Hahn! Begleitend wird das Thema Inklusion aufgegriffen. Die Fortbildung thematisiert Möglichkeiten, den pädagogischen Alltag so zu gestalten,dass jedes Kind die Chance bekommt, sich gleichberechtigt zu beteiligen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Helga Wohlers-Endrikat, Dr. Heike Pabst
Do, 22.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.
Kursnummer: 00106063

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Reginald Pauka, Helga Wohlers-Endrikat
Di, 27.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.
Kursnummer: 00106064

## Mathematik in Raum und Form entdecken

**Als Lernbegleitung das mathematische Denken unterstützen**

Der Parkettboden im Wohnzimmer, die Pyramide in Ägypten oder der Fliesenspiegel im eigenen Badezimmer. Was haben diese Dinge gemeinsam? Alltäglich umgibt uns die Mathematik in Form von Mustern und Strukturen, geometrischen Figuren und dreidimensionalen Körpern. Gehen Sie diesen mathematischen Phänomenen auf dem Grund und erkennen Sie, wie viel Spaß Mathematik machen kann. Im Themenworkshop „Mathematik in Raum und Form entdecken“ erfahren Sie konkrete Umsetzungsideen, wie Sie Mathematik für Kinder erfahrbar machen können. Ergänzend lernen Sie, wie Kinder ihr visuelles und räumliches Vorstellungsvermögen entwickeln. Während des Workshops erarbeiten Sie mit den anderen Teilnehmer/-innen, wie Sie mathematische Lerngelegenheiten erkennen und die Situation pädagogisch nutzen können, um Kinder in ihrer Entwicklung optimal zu begleiten. Viele praktische Elemente werden Sie selbst ausprobieren.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Reginald Pauka, Dr. Heike Pabst
Do, 10.07.14, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00106065

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Rita Bieler, Reginald Pauka
Di, 15.07.14, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00106066

## »Kleine Forscher« – Café

**Gesprächskreis**

Das „Kleine Forscher"-Café lädt alle pädagogischen Fach- und Lehrkräfte ganz herzlich ein, sich in netter Atmosphäre über ihre Erfahrungen mit dem „Haus der kleinen Forscher" in ihrer Einrichtung auszutauschen. Gleichzeitig erfahren Sie Neues aus der Stiftung und natürlich wird auch ein wenig experimentiert. Freuen Sie sich drauf!

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106067

## »Na sag mal« – Kommunikation

Erstmalig bieten wir allen pädagogischen Fach- und Lehrkräften in Kitas, Horten und Grundschulen einen Workshop zum »Tag der kleinen Forscher« an. Dieser Aktionstag wird im Jahr 2014 am 25. Juni von der Stiftung »Haus der kleinen Forscher« ausgerufen und alle Kitas, Horte und Grundschulen sind eingeladen, sich an diesem Tag mit einem bunten Forscherfest zu beteiligen. Lernen Sie in diesem Workshop Wissenswertes zum aktuellen Motto des Forschertages »Na sag mal« – Kommunikation kennen, entdecken Sie viele neue, spannende Experimente und planen Sie Ihren eigenen Forschertag.
Dieser Kurs ist somit auch ein Angebot für alle Interessierten, die einfach mal ins »Haus der kleinen Forscher« hinein schnuppern möchten.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 00106072

## Ein Teich voller Leben

**in Kooperation mit dem BUEZ, Barnstorfer Umwelt-Erlebnis-Zentrum**

Wasser ist Leben – diese Weisheit wird am Kleingewässer erlebbar. Staunen Sie mit uns über die geheimnisvolle Welt von Teich und Tümpel, die im Frühjahr nur so vor Leben wimmelt. Über der Wasseroberfläche schwirren Insekten, unter der Wasseroberfläche tummeln sich gefräßige Insektenlarven, Schnecken, Käfer und Molche, in Flachwasserzonen sitzen Frösche und Kröten.
In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Kindern diesen Lebensraum entdecken und erforschen können. Was für Tiere leben im und am Teich? Wie funktioniert das Ökosystem Teich? Gibt es ein Leben im Wassertropfen? Was ist der Wasserkreislauf?

Barnstorf
BUEZ, Am Bremer Dreh 1
Dr. Heike Pabst, Dr. Oliver Nixdorf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 00106068

## Küchenchemie

Spaghetti mit Tomatensoße, Grießbrei, Gummibärchen ... mmmhhh, lecker. Bei jedem Bissen begleitet uns eine Riesenportion Physik und Chemie, die es sich lohnt zu entdecken. Also auf ins »Chemielabor« Küche. Bereiten wir unser Essen mit Köpfchen zu und erforschen es mit einfachen Experimenten.
In diesem Workshop erhalten Sie Anregungen, wie Sie gemeinsam mit Kindern die chemischen Vorgänge in unserem Alltag, insbesondere beim Kochen und Backen, auf vielfältige Weise erforschen und entdecken können. Dabei nutzen wir unter anderem unser eingebautes Analysegerät, die Zunge, und entdecken ihre erstaunlichen Fähigkeiten neu.
Ein Workshop mit Aha-Effekten für alle, die gerne mit Kindern kochen, essen ... und forschen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 00106069

## Wissenschaft vom Obst und Gemüse

**Fortbildung in Kooperation mit dem BUEZ, Barnstorfer Umwelt-Erlebnis-Zentrum**

Obst und Gemüse sind lecker und nahrhaft, Kinder begegnen Ihnen tagtäglich im Kindergarten, in der Schule und zu Hause, jeder kennt sie. Nichts Neues also? In diesem Workshop setzen wir die Forscherbrille auf und werfen einen wissen-schaffenden Blick auf unser Obst und Gemüse. Was zählt eigentlich zu Obst und Gemüse? Aus welchen Planzenteilen entstehen sie? Welche Funktion haben sie für die Pflanze? In spannenden Experimenten entdecken wir, welche erstaunlichen Eigenschaften in unserem Essen stecken. Natürlich bietet der Workshop auch Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und lecker wird es auch!

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Heike Pabst / Dr. Oliver Nixdorf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 00106071

## MINNA – Mathe in der Natur

MINNA – Mathe in der Natur möchte inspirieren und aufzeigen, dass das Außengelände von Kindertagesstätten sich geradezu als mathematische Schatzkiste offenbart. Das Heben dieses Schatzes gelingt aber nur, wenn die mathematischen Aspekte in den vielfältigen Spielsituationen draußen an der frischen Luft auch entdeckt werden. Die Mathe-Brille aufzusetzen, das ist Ziel des Workshops. Erst mit geschärftem Blick kann das spielerische Handeln der Kinder durch aktivierende Fragen oder Impulse behutsam in die mathematische Richtung gelenkt werden, ohne dass der Spaß am eigentlichen Spiel verloren geht.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Frauke Stenzel / Rita Bieler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106073

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Frauke Stenzel / Rita Bieler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106074

Veranstaltungen »Haus der kleinen Forscher« für Kids siehe Seite 105 f und 161.

## Fachkraft für sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen

Dieser 188 Unterrichtsstunden umfassende Lehrgang wurde konzeptionell überarbeitet und wird ab November 2013 angeboten. Das Bewusstsein vom eigenen Sprachvorbild und die Reflektion des eigenen Sprachgebrauchs im Alltag der Kindertageseinrichtung sind in dem Kurs wichtige Ausgangspunkte. Dieser Lehrgang richtete sich an pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern vom 1. Lebensjahr bis zum Schuleintritt arbeiten und alltagsintegriert die Sprachentwicklung von Kindern beobachten, dokumentieren, unterstützen, begleiten und fördern. Der Lehrgang qualifiziert Fachkräfte darüber hinaus, Eltern zur Sprachentwicklung ihres Kindes pädagogisch zu informieren und zu beraten. Fordern Sie weitere Infos an.
Infoveranstaltung 06.02., 18:00 Uhr VHS im Bahnhof Bassum

Bassum
Dozententeam
Mo, 10.03.14, 9:00 Uhr
22 U-Tage, 184 U-Std., 1.250,00 € zzgl. Prüfungsgebühren und Materialkosten – gestaffelte Preise nach Gruppengröße
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106104

## Pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grund- und Ganztagsschulen

Diese 110 Stunden umfassende Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Pädagogische Mitarbeiter/in«. Das Zertifikat wird nach der regelmäßigen Teilnahme am Lehrgang und der abgelegten Leistungsnachweise durch den Landesverband der Niedersächsischen Volkshochschulen/VHS-Concept vergeben. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen. Fordern Sie weitere Infos an.
Infoveranstaltung 16.01., 18:00 Uhr, VHS im Bahnhof Bassum

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozententeam
Fr, 07.02.14, 17:00 Uhr
20 U-Tage, 119 U-Std. 580,00 € zzgl. Prüfungsgebühren und Materialkosten – gestaffelte Preise nach Gruppengröße
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106110

Zertifikatskurs »Basisqualifikation Pädagogik« siehe Seite 64.

## Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereiches. Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. Anstelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufbegleitende Fortbildung erworben hat. Fordern Sie weitere Infos an.
Infoveranstaltung 13.03., 18:00 Uhr, VHS im Bahnhof Bassum

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozententeam
Di, 20.05.14., 9:00 Uhr,
37 U-Tage, 298 U-Std., 1.700,00 € zzgl. Prüfungsgebühren und Materialkosten – gestaffelte Preise nach Gruppengröße
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106120

## Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Diese Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Fachkraft Kleinstkindpädagogik«. Das Zertifikat wird nach der regelmäßigen Teilnahme am Lehrgang und der abgelegten Leistungsnachweise durch den Landesverband der Niedersächsischen Volkshochschulen/VHS-Concept vergeben. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen. Fordern Sie weitere Infos an.
Infoveranstaltung 20.02., 18:00 Uhr, VHS im Bahnhof Bassum

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozententeam
Fr, 14.03.14, 9:00 Uhr
20 U-Tage, 172 U-Std., 1095,00 € zzgl. Prüfungsgebühren und Materialkosten – gestaffelte Preise nach Gruppengröße
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106148

*»Jeder Mensch trachtet danach, zu leben, zu wachsen und nahe bei den anderen zu sein. Alles Verhalten drückt diese Ziele aus, unabhängig davon, wie gestört es erscheinen mag.«* (Virginia Satir, 1973)

Virginia Satir war eine der führenden Vertreterinnen der systemischen Idee, die Entstehung individueller Probleme unter den Bedingungen ihrer Vernetztheit in einem System zu betrachten. Diese Betrachtungsweise wird dem Menschen und seiner Suche nach Lösungen für Wachstumshindernisse in einer Weise gerecht, wie kaum eine andere Form therapeutischer, pädagogischer und beraterischer Arbeit im sozialen Feld. Die Methoden sind sanft aber klar, sie suchen nach Ursachen, nicht nach Schuld, sie nutzen die Kreativität des leidenden Systems, statt ihm fremde Lösungen überzustülpen u. v. m.

In der Ausbildung zur systemischen Familienberaterin und zum systemischen Familienberater wird durch Selbsterfahrung gelernt, wie das funktioniert, was später beim Klienten methodisch angewendet wird. Sie ist daher sicher eine der interessantesten Ausbildungen, die man im sozialen und pädagogischen Bereich machen kann. (Eduard Müller)

## Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

**vhsConcept-Lehrgang**

Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Menschen, die in sozialer, pädagogischer und beraterischer Arbeit mit Familien, Teilfamilien oder Paaren arbeiten. Sie verfügen in der Regel über ein hohes Maß an persönlichem Engagement, Wissen und Können.
Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Familiensystemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen. Soziales Wirken und Systemisches Modell, Kommunikation mit/in Familie, Krisengespräche mit (Teil-)Familien, Familien-Rekonstruktion, Suchtstrukturen in Familie sowie Selfcare der Familien-berater/-innen sind Inhalte des Lehrgangs.
Fordern Sie weitere Infos an.
Fragen z. Kursinhalt: 0541 6690412.

Bassum/Diepholz
Gerd Not-Debbeler / Eduard Müller
Anmeldung bis 15.08.2014
Fr, 10.10.14, 09:00 Uhr
21 U-Tage, 168 U-Std., 1395,00 €, Anmeldegebühr: 70 € (wird bei Teilnahme am Lehrgang mit dem Entgelt verrechnet)
Entgelt (inkl. Materialkosten) bei 8/9 TN 1695,00 €, 10/11 TN 1395,00 € bzw. ab 12 TN 1195,00 € zzgl. 77,00 € Prüfungsgebühr und 241,00 € für Übernachtung/Vollpension im DZ während der Bildungsurlaubswoche (EZ-Zuschlag 44,00 €). Keine Ermäßigung möglich. Bei einer Abmeldung nach dem Anmeldeschluss ist das Lehrgangsentgelt in voller Höhe zu zahlen.
Kursnummer: 00107101

## Systemische Supervision

Gemessen an der pädagogischen Problemlage sind die Gruppen und Klassen zu groß, es gibt zu wenig Personal, zu wenig Zeit und Raum für die pädagogische Begleitarbeit, zum Beispiel im Kontakt mit den Eltern.
In diesem Kontext ist Supervision eine unerlässliche Form von Selfcare des pädagogischen Personals, um Burnout zu vermeiden und fachlich kompetent handlungsfähig zu bleiben. Systemische Supervision bietet eine Vielzahl von Methoden und Hilfestellungen an, um wieder den Abstand zum problematischen Handlungsfeld zu bekommen, den Professionalität braucht. Wir bieten aus diesen Gründen für Absolvent/-inn/-en des Lehrgangs »Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)« systemische Supervision als Gruppensupervision an.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Eduard Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr – Weitere Termine: 03.03., 31.03., 05.05. und 16.06.2014
5 U-Tage, 15 U-Std., 110,00 €, Kleingruppe: 120,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00107003

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Eduard Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:00 Uhr – Weitere Termine: 05.03., 02.04., 07.05. und 18.06.2014
5 U-Tage, 15 U-Std., 110,00 €, Kleingruppe: 120,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00107004

vhsConcept

vhs Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.

**Aufbauseminare**

## Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

Diese Seminare dienen der Intensivierung und Vertiefung der im Lehrgang erworbenen Kenntnisse und Kompetenzen. Auf Wunsch der Teilnehmenden kann ein Kolloquium angeboten werden. Das Entgelt und die Prüfungsgebühren werden gesondert berechnet. Die erfolgreiche Teilnahme an den Seminaren und dem Kolloquium wird mit einem Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

Die Seminare mit Eduard Müller finden jeweils in Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstraße 11 statt. Unterrichtsdauer und Entgelt jeweils: 2 U-Tage, 20 U-Std., 150,00 € inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.

### Intensivierung der zirkulären Fragetechnik

Die Kategorien systemischer Fragemöglichkeiten werden theoretisch vorgestellt und an praktischen Fällen geübt.

Anmeldung bis 10.01.2014
Fr, 14.02.14, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00107102

### Aufstellungsarbeit

Aufstellungsarbeit ist ein unverzichtbares diagnostisches und beraterisches Instrument. Um nicht zu sehr in die therapeutische Arbeit zu gelangen, muss sich der Berater/die Beraterin eine Selbstbeschränkung auferlegen. Wie weit darf ich gehen bei Skulpturen, Familienstellen, Tetralemma, Glaubenspolaritätenaufstellung, Problemaufstellung?

Anmeldung bis 21.02.2014
Fr, 28.03.14, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00107103

### Vertiefende Genogrammarbeit

Im Zusammenhang mit der Stellvertretertheorie von Rainer Adamaszek, an Hand von Genogrammen bekannter Familien, des eigenen Genogramms (Selbsterfahrungsanteil) und Fallarbeit wird mit Hilfe mitgebrachter Fälle die Genogrammarbeit vertieft.

Anmeldung bis 04.04.2014
Fr, 09.05.14, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00107104

vhsConcept

vhs Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.

## Auf die ersten Jahre kommt es an!

nifbe Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Die entscheidenden Grundlagen für die zukünftigen Bildungs- und Entwicklungschancen unserer Kinder werden in den ersten Lebensjahren gelegt. Dafür wird das nifbe vom Land Niedersachsen gefördert. Hauptziele des nifbe sind die interdisziplinäre Erforschung der frühen Kindheit, die landesweit enge Vernetzung der Personen und Institutionen im Feld der frühkindlichen Bildung und Entwicklung sowie der Transfer von Erkenntnissen zwischen Forschung und Praxis.

Dazu setzt das nifbe Regionalnetzwerk Südwest e. V. auf Vernetzung und Verzahnung. Netzwerk-Managerinnen sorgen für den Auf- und Ausbau der Regionalnetzwerke, in denen alle interessierten Akteure aus dem Bereich der frühkindlichen Bildung und Entwicklung gemeinsam agieren können.

Das Regionalnetzwerk SüdWest umfasst die Landkreise Diepholz, Vechta, Cloppenburg, Emsland, Grafschaft Bentheim sowie die Stadt und den Landkreis Osnabrück. Schwerpunktthemen sind zurzeit die frühe mathematische und naturwissenschaftliche Förderung, die Sprachförderung im Übergang von der Kindertagesstätte in die Grundschule und die Umsetzung der Handlungsempfehlungen zur Arbeit mit Kindern unter drei Jahren.

In enger Zusammenarbeit mit der Volkshochschule und dem Haus der Kleinen Forscher wurden und werden auch zukünftig zahlreiche Qualifizierungsaktivitäten für Kita-MitarbeiterInnen und Tagespflegepersonen durchgeführt werden.

Bei Anregungen oder Fragen wenden Sie sich gerne an:
Sandra Köper-Jocksch
Regionalbüro Diepholz
koeper-jocksch@nifbe.de
Tel. 05441 976-1931
Weitere Informationen erhalten Sie außerdem auf www.nifbe.de.

## Qualifizierung in der Kindertagespflege

**in Kooperation mit dem Fachdienst Jugend des Landkreises Diepholz und den Gemeinden und Städten im Landkreis**

Für Interessierte, die bereits in der Tagespflege tätig sind oder es werden wollen, bieten wir diese Fortbildung nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstitutes mit 160 Stunden an. Inhalte: Tagespflege – die Perspektive der Tagesmutter, der Kinder und der Eltern, Förderung von Kindern, Entwicklung von Kindern/Kinder beobachten und wahrnehmen, Betreuung von Kindern, Erziehung in der Tagespflege, Bildung in der Tagespflege, Besondere Herausforderungen in der Tagespflege, Kooperation und Kommunikation zwischen Tagesmutter und Eltern, Arbeitsbedingungen der Tagesmutter und Reflexion. Der Lehrgang endet mit einer Prüfung. Veranstaltungsort je nach Wohnort der Teilnehmenden.
Die VHS hält ein Informationsblatt für Sie bereit. Spezielle Fragen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.
Beginn Frühjahr und 2014

Landkreis Diepholz
Tagespflege Dozentinnenteam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Frühjahr 2014
160 U-Std., 160,00 €
Kursnummer: 00106780

**Dieses Angebot zur Kindertagespflege wird gefördert durch:**
Aktionsprogramm Kindertagespflege – Säule 2
Bundesweite Qualifizierung von Tagespflegekräften
Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend
ESF Europäischer Sozialfond

## Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Lehrgang für Kindertagespflegepersonen und andere Interessierte. Auch als Auffrischung geeignet. Weitere Termine auf Anfrage.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Lutz Hoffmann-Schreeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 25,00 €, Kleingruppe: 30,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106791

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Lutz Hoffmann-Schreeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 25,00 €, Kleingruppe: 30,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106792

## Zeit zum Durchatmen für Kindertagespflegepersonen

Dieser Atem-Schnuppertag bietet Tagespflege-Kräften die Möglichkeit etwas für ihre physische und psychische Gesundheit zu tun. Die Grundlagen aller menschlichen Körperfunktionen und Lebensaktivitäten beruhen auf Atem und Bewegung. Vorrangiges Ziel der »Arbeit am bewusst zugelassenen Atem« ist eine gute Spannung der Muskulatur, eine optimale Beweglichkeit in den Gelenken, eine Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegung und eine ausgeglichene psychische Wachheit. Beschwerden von Tagespflege-Fachkräften aufgrund der für die Pflege typischen Erkrankungen des Bewegungs- und Atemapparates aber auch aufgrund der hohen psychischen Belastung ihrer Arbeit kann mit Hilfe von leichten, aber bewusst ausgeführten und angeleiteten Übungseinheiten und Wahrnehmungsübungen vorgebeugt werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Wohlfühl-Kleidung und warme Socken.

Bassum
Bahnhof – Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Anja Maria Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 00106730

## Menschen sind klasse, wenn man sie versteht

**Entspannt arbeiten in der Kindertagespflege**

Ob im Team oder in Gesprächen mit den Eltern, immer wieder kommt es zu Konflikten, weil der/die eine/r etwas gesagt hat, was der/die Andere ganz anders aufgefasst hat. In der Zusammenarbeit und im Gespräch mit anderen bringt jede/r seine ganz individuelle Persönlichkeit mit. Manchmal mögen wir diese Art und Weise, manchmal leider auch nicht.Im Kindertagespflegeberuf können wir auf unsere persönlichen Vorlieben nicht immer Rücksicht nehmen und müssen auch mit weniger angenehmen Situationen kompetent umgehen. Stress entsteht dann, wenn wir das Gefühl haben, einer herausfordernden Situation nicht gewachsen zu sein oder keine Möglichkeit haben, uns dieser zu entziehen. Was Sie dann brauchen, ist ein optimaler Zugang zu eigenen Kompetenzen und Ressourcen. An diesem Abend erfahren Sie, warum es in zwischenmenschlichen Gesprächen immer wieder zu Konflikten kommt und Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen der systemischen Beratung.

Barnstorf
Rathaus, Am Markt 4
Bianka Reichardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 00106740

## Drache, Rennschnecke und Co. – Puppen bewegen

In der Kindertagespflege gibt es viele alltägliche Situationen, in denen ein Handpuppenspiel die Kindergruppe zum kreativen Spiel anregen könnte. Nach einem Kurzvortrag zur Geschichte des Puppentheaters zeigen »Drache, Rennschnecke & Co.«, wie sie in faszinierender Weise der Logopädie ganz neue Farben geben. Im anschließenden Praxisteil erfahren die

Teilnehmer/-innen die Grundprinzipien von Atem, Blick, Bewegung und Stimme. Humorvoll angeleitete Einzel-, Duo- und Gruppenübungen und freies Improvisieren vermitteln Basiskenntnisse zur späteren Anpassung des Puppenspiels an Förderbedürfnisse der Kinder.
Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung, Socken, eigene Handpuppen – falls vorhanden -, zwei möglichst einfarbige Handschuhe mit 5-Finger-Gliederung -weiß oder schwarz am besten-, Lieblingsbilderbücher

Barnstorf
Rathaus, Am Markt 4
Herbert Lange
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.05.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106750

## Haus der kleinen Forscher: Wasser – Spaß mit dem nassen Element

Wasserberge türmen sich vor Ihnen auf, Zucker verschwindet wie von Zauberhand, das tiefe Schwarz gibt sein Geheimnis preis.
Entdecken Sie in diesem Workshop die vielfältigen, oft verblüffenden Eigenschaften des Elements Wasser. Erfahren Sie außerdem, wie Sie Kinder im Lernprozess unterstützen können und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus.

Barnstorf
BUEZ, Am Bremer Dreh 1
Helga Wohlers-Endrikat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 00106770

## Schwierige Situationen in der Kindertagespflege

Es gibt in der Kindertagespflege Situationen, die für Eltern und Tagespflegeperson herausfordernd sind. So sind unterschiedliche Erwartungen abzustimmen, auch der Umgang mit Nähe und Distanz ist nicht immer einfach. Grenzen sind zu setzen und doch sind alle Parteien einzubeziehen. Ein ständiges Austauschen ist notwendig. In einem verschwiegenem, geschützten und vertrauensvollem Rahmen ist es möglich: zu üben, zu lernen, zu reflektieren, zu sehen was ist, wiederkehrende Probleme und Handlungsmuster zu hinterfragen und Entwicklungen in Gang zu setzen. Themen können sein: Beruf oder Berufung, schwierige Elterngespräche, Grenzsetzungen, Selbstbild und Selbstdarstellung. Eigene Themen können eingebracht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2996

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Gisela Ravens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 40,00 €, Kleingruppe: 50,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Arbeitskreis
Kursnummer: 24106003

Bethel im Norden
Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe
Das Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe ist seit fast 20 Jahren anerkannter Träger von selbständig arbeitenden Erziehungsstellen im Rahmen des § 34 SGB VIII. Wenn Sie eine neue Herausforderung suchen und in eigener Verantwortung Arbeiten und Leben mit einem starken Partner an Ihrer Seite verwirklichen wollen, freuen wir uns über Ihre Bewerbung.
Wir suchen:
Selbständige ErziehungsstellenpartnerInnen
in Bremen und Niedersachsen
Wir bieten:
• qualifizierte Begleitung und Beratung beim Aufbau der Erziehungsstelle
• gemeinsame Auswahl der Kinder und Jugendlichen
• Mitgestaltung im Hilfeplanverfahren
• angemessene Honorarvergütung und Sachkostenerstattung
• Übernahme von Fortbildungs- und Supervisionskosten
Wir erwarten:
• Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen z. T. mit herausfordernden Verhalten, verletzten Seelen, Traumatisierungen
• (Fach) Hochschulausbildung / Fachschulausbildung
• Dipl.Päd./Sozialpäd./SozialarbeiterInnen/Heilpädagoginnen/ HeilerziehungspflegerInnen/ErzieherInnen – ggf. mit therapeutischer Zusatzausbildung
• guter Leumund
• Wohnen der Kinder und Jugendlichen in ihrem Lebensfeld
• Bereitschaft, bei der religiösen Erziehung mitzuwirken
Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.
Bethel im Norden
Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe
Lange Straße 36 · 49356 Diepholz
Ansprechpartner: Thomas Bremermann, Tel.: 05441 / 97568-22
E-Mail: thomas.bremermann@bethel.de
Internet: www.bethel-im-norden.de
Bethel

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Gisela Ravens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 40,00 €, Kleingruppe: 50,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Arbeitskreis
Kursnummer: 22106003

## Forum Kindertagespflege Stuhr

**in Kooperation mit der Gemeinde Stuhr**
Der Arbeitskreis trifft sich alle 2 Monate.
Anmeldung und Information bei der Gemeinde Stuhr Tel. 0421 5695235

Stuhr-Moordeich
Kindertagesstätte, Stuhrer Landstraße 21
Ingrid Kavanagh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
5 U-Tage, entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 21106001

## Arbeitskreis Kindertagespflege in Weyhe

**in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe**
Der Arbeitskreis trifft sich einmal im Quartal. Anmeldung und Information bei der Gemeinde Weyhe Tel. 04203 71-230

Weyhe
Rathaus
Frau Weidenhöfer und Frau Goldack
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12106003

## Besteuerung in der Kindertagespflege

In Kooperation mit dem Fachdienst Jugend informiert die Dozentin an diesen Infoabenden über die Regelungen zur Besteuerung in der Kindertagespflege.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Heike Logemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer 00106795

Twistringen
Rathaus
Heike Logemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer 00106796

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Heike Logemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.04.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer 00106797

# Gesundheit

## Qualifizierung zur Betreuung demenzkranker Menschen

**in Kooperation mit »Sozius e. V.«**
Zertifikatskurs nach dem Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetz.
Schulung von ehrenamtlichen bzw. freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Familien, Angehörige und Freunde, die demenzerkrankte oder psychisch kranke Menschen in der eigenen Häuslichkeit betreuen und pflegen.
Inhalte: Das Krankheitsbild und Therapie bei Demenz, Paranoia und Depression, Sucht im Alter, Situation pflegender Angehöriger, Kommunikation, Pflegeversicherung, Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Netzwerke für Demenzkranke und ihre Angehörigen, Reflexion und Selbstpflege. Außerdem mindestens 1 Hospitationstag in einer Einrichtung für Demenzkranke. Nach Beendigung der Fortbildungsmaßnahme erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat. Fragen z. Kursinhalt: 0421 80609770

Stuhr
Heiligenroder Straße 33
Referententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13. – Fr, 17.01.14
5 U-Tage, 40 U-Std., 100,00 €
Kursnummer: 21305001

## Qualifizierung zur Betreuung demenzkranker Menschen

in Kooperation mit den Senioren-Servicebüros im Landkreis Diepholz, dem St. Ansgar Klinikverbund sowie dem Landkreis Diepholz. Qualifizierung insbesondere für ehrenamtlich Tätige. Andere Interessierte oder in diesem Bereich beruflich Tätige können ebenfalls teilnehmen.
Familien, Angehörige und Freunde, die demenzerkrankte Menschen in der eigenen Häuslichkeit betreuen und pflegen, benötigen im Alltag flexible, verlässliche und manchmal auch rasch verfügbare Freiräume für Erledigungen, eigene Arztbesuche, Erholung und Selbstpflege. Diese können durch die Unterstützung von ehrenamtlichen oder freiwilligen Helferinnen und Helfern geboten werden, die vertraut sind im spezifischen Umgang mit an Demenz Erkrankten. Eine Vermittlung kann über die Beratungsstellen erfolgen. Neben den grundpflegerischen und hauswirtschaftlichen Hilfen, die ein Pflegedienst oder eine Sozialstation anbieten, leisten Ehrenamtliche bzw. Freiwillige Betreuung in Form von biographisch orientierten Aktivitäten im häuslichen Umfeld oder in einer Betreuungsgruppe. Innerhalb dieser Fortbildung erfolgt eine Hospitation von 15 Stunden in einer Einrichtung für Demenzerkrankte. Teilnehmende, die bei einer entsprechenden Beratungsstelle tätig sind, erhalten nach Absprache Zuschüsse zu den Fortbildungskosten.

Landkreis Diepholz
Referententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Februar 2014, 17:00 Uhr
11 U-Tage, 51 U-Std., 250,00 €
Kursnummer: 00305003

Vorträge und Information zur Demenz sowie zu psychischen Erkrankungen siehe Seite 22.

Gesundheitsthemen als Bildungsurlaub finden Sie unter der Rubrik »Bildungsurlaub« ab Seite 80.

# Sprachen

## Business English

Englisch ist eine Weltsprache, die wir im Berufsleben ständig benötigen. Sowohl den Small Talk als auch alltagsübliche Situationen lernen Sie in diesem Kurs zu meistern. Ferner erfahren Sie, wie ein Telefoncall abläuft, wie Sie Kunden beraten können oder ein Produkt vorstellen. Freuen Sie sich auf diesen berufsbezogenen Englischkurs!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04406004

## Business English – A2/B1

Do you need English in the workplace? Have you forgotten the Englisch you learnt at school? Does answering international phone calls terrify you? If so, maybe it's about time you freshened up. Business English will teach you the essentials you need at work in a fun and relaxed atmosphere. Grammar and vocabulary will be reviewed and specific topics will be selected based on the needs of the group attending.
Lehrwerk: wird bei Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05406009

## Business English – A2/B1

Do you need English in the workplace? Have you forgotten the Englisch you learnt at school? Does answering international phone calls terrify you? If so, maybe it's about time you freshened up. Business English will teach you the essentials you need at work in a fun and relaxed atmosphere. Grammar and vocabulary will be reviewed and specific topics will be selected based on the needs of the group attending.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa/So, 08./09.02.14,
Sa/So, 08./09.03.14
Sa/So, 26./27.04.14
jeweils 10:00 – 14:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 23406004

# IT- und kaufmännische Weiterbildung

## Büro-fit (1) mit Office 2013 für Frauen

**Kombi-Lehrgang für Wiedereinsteigerinnen und Berufsumsteigerinnen**

Sie benötigen aktuelle IT-Kompetenzen, um den Büroalltag effizient zu gestalten? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Microsoft-Anwendungsprogramme und erhalten umfassende Kenntnisse für den Büroalltag.
Folgende Inhalte sind geplant:
Word 2013: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte erstellen und bearbeiten
Dokumenten- und Ordnerverwaltung: Dokumente speichern, Ordner anlegen, USB-Stick
PowerPoint 2013: Firmenpräsentationen erstellen und vorführen
Teilnahme-Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo,17.02. – Mo, 24.03.14,
jeweils montags 08:30 – 11:45 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe: 86,80 €, inkl. Pausenkaffee;
Frauen
Kursnummer: 03502701

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02. – Do, 27.03.14
jeweils montags 08:30 – 11:45 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe: 86,80 €, inkl. Pausenkaffee
Frauen
Kursnummer: 22501710

## Büro-fit (2) mit Office 2010 für Frauen

**Kombi-Lehrgang für Wiedereinsteigerinnen und Berufsumsteigerinnen**

Sie benötigen aktuelle IT-Kompetenzen, um den Büroalltag effizient zu gestalten? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Microsoft-Anwendungsprogramme und erhalten umfassende Kenntnisse für den Büroalltag. Folgende Inhalte sind geplant:
Excel 2010: Berechnungen und Kalkulationen durchführen, Diagramme erstellen.
Outlook 2010: E-Mails versenden und empfangen, Termine planen, Kontakte und Adressen verwalten.
Teilnahme – Voraussetzung: Besuch des Kurses Büro-fit (1) oder vergleichbare Kenntnisse. Skript/Bücherkosten: »Office 2010 für Windows – Einsatz im Büroalltag«, 17,70 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike KunstDo, 09.01.14, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: T22501711

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04. – Mo, 16.06.14, 17:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe: 86,80 €, inkl. Pausenkaffee
Frauen
Kursnummer: 22501711

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Ulrike Kunst
Mo, 06.01.14, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe: 86,80 €; inkl. Pausenkaffee;
Kursnummer: T03502702

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04. – Mo, 16.06.14, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe: 86,80 €, inkl. Pausenkaffee;
Frauen
Kursnummer: 03502702

## PivotTable mit Excel 2013

PivotTable/PivotChart erleichtert Ihnen die zusammenfassende Auswertung Ihrer Daten. Durch Gruppierungen von Daten, gezieltes einsetzen von Filtern oder Ein- und Ausblenden von Einzelheiten lassen sich innerhalb kürzester Zeit Tabellen übersichtlich und vielfältig darstellen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €, Kleingruppe: 24,50 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02502003

## PivotTable / PivotChart mit Excel 2010

**Grundlagen für Einsteiger**

PivotTable und PivotChart erleichtern Ihnen die zusammenfassende Auswertung Ihrer Daten. Durch Gruppierungen von Daten, gezieltes einsetzen von Filtern oder Ein- und Ausblenden von Einzelheiten lassen sich innerhalb kürzester Zeit Tabellen übersichtlich und vielfältig darstellen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €, Kleingruppe: 24,50 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 05502010

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 22502001

## CorelDraw Graphics Suite

**Modul 1**
**Grafisches Gestalten Vector orientiert**
In diesem Einführungskurs wird es sowohl um den effizienten Umgang mit der Software als auch um die Vermittlung des gestalterischen Know-how gehen. Nach einer Einführung der Werkzeuge von CorelDraw wird eine komplette Übung anhand von nachvollziehbaren Unterlagen durchgeführt.
Gute Grundkenntnisse im Umgang mit Windows (vergleichbar Modul 2) sollten vorhanden sein.
Unterrichtstage: Di. 01.07., 08.07. und 15.07.14 jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.07.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 56,80 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03503024

## Arbeiten mit AutoCAD 2013 – Modul 1

Kursinhalte: Begriffserklärungen der verschiedenen Hardwarekomponenten; die Software AutoCAD und Zusatzprogramme; CAD-Zeichnungen öffnen und schließen; Koordinatensysteme im CAD-Bereich (kartesische, polare und orthogonale Koordinaten); Grundbefehle wie Linie, Kreis und Rechteck; Zeichnungshilfen (Raster, Fang, Zoom); einfache Bemaßung in der Standardeinstellung; Zeichnungsübungen mit einfachen geometrischen Formen; Drucken und Plotten von Zeichnungen; Editierfunktionen wie spiegeln, abrunden, Facette, einfache Texteingabe.
Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. CAD-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Kursteilnehmer/-innen können eine aktuelle Software-Lizenz Autodesk AutoCAD für ca. 72 € erwerben.
Unterrichtstage: 18.02., 25.02., 04.03.14 jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr. Skript/Bücherkosten: 22,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03503003

## AutoCAD 2013 - Modul 3

Kursinhalte: Erstellen von internen und externen Blöcken, Attribute, Anlegen von Gruppen, OLE-Verknüpfungen, Im - und Export von Stücklisten, Menuebearbeitung und -anpassung, Makros.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses AutoCAD, Modul 2 oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtstage: Fr, 9. u. 16.5.14, jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr. Skript/Bücherkosten: 22,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 39,20 € inkl. Pausenkaffee;
Kursnummer: 03503004

## Autodesk Inventor 2013 – Modul 1

**3D Volumenmodell**
Es findet eine erste Einführung in Autodesk-Inventor für Teilnehmer/-innen, die mit diesem CAD-Programm wenig Erfahrung haben, statt. Autodesk-Inventor ist ein 3D-Kontruktionssystem für mechanische Einzelbauteile, Schweißkonstuktionen und Blechformen sowie Baugruppen. Inventor arbeitet parametrisch (Modelländerung durch Verändern der Maße). Zeichnungseingaben erfolgen im Skizzenmodus und werden dann in ein Volumenmodell gewandelt.
Inhalte:
Vorstellung der Inventor-Oberfläche und der Werkzeuge. Drehung, Extrusion, Bohren, Arbeitsebenen, Abhängigkeiten, Körper und Flächen. Es wird an einfachen Konstruktionsbeispielen der Umgang mit AutoDesk-Inventor dargestellt. Jede/r Teilnehmer/-in bekommt eine 30 Tage Inventor Trial Version, um auch zuhause damit arbeiten und üben zu können.
Teilnahme-Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, der geübte Umgang mit einem CAD Programm ist von Vorteil.
Kursteilnehmer/-innen können eine aktuelle Autodesk Software-Lizenz für ca. 72 € erwerben.
Das Seminar kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Bei einer Teilnahmezahl von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 74,80 €, bei 5 Personen 84,80 € und bei 4 Personen 94,80 €.
Unterrichtstage: Di. 11.03., 18.03. und 25.03.14 jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr.
Skript/Bücherkosten: 25,20 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 69,80 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03503026

## Autodesk Inventor 2013 – Modul 2

**3D Volumenmodell**
Inhalte: Übungen aus Modul 1 werden vertieft. Es werden Bemaßungen in Parameter- und Exceltabellen bearbeitet, um Bauteile automatisch zu verändern. Die Übungen beschäftigen sich mit Arbeitsebenen und Abhängigkeiten sowie dem Spiegeln über Ebenen. Der Seminarbesuch Inventor Modul 1 oder der sichere Umgang mit einem parametrischen 3D-CAD-System wird vorausgesetzt. Das Seminar kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Bei einer Teilnahmezahl von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 74,80 €, bei 5 Personen 84,80 € und bei 4 Personen 94,80 €.
Unterrichtstage: Di., 06.05., 13.05. und 20.05.14 jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr.
Skript/Bücherkosten: 25,20 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.05.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 69,80 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03503027

## Onlinerecht – Grundlagen und Fallbeispiele

Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen Überblick über den Dschungel des Onlinerechts. Dabei werden Themen von »A« wie Abmahnung über »D« wie »Datenschutz« und »I« wie Impressum bis hin zu »W« wie Wettbewerbsverstoß behandelt. Sie finden als juristischer Laie hier einen leichten Zugang zu einem hochdynamischen und sehr spannenden Rechtsgebiet. Neben der Rechtslage in Deutschland, gibt es zusätzlich einen kleinen Abstecher ins amerikanische Urheberrecht.
Hinweis: Dieser Kurs ersetzt nicht die einzelfallbezogene ausführliche Beratung durch einen spezialisierten Anwalt. Es soll vielmehr das für die angesprochenen Rechtsbereiche entsprechende Problembewusstsein geschaffen werden.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 29,00 €, Kleingruppe: 34,00 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501023

## Buchführung – Theorie und Praxis

### Grundkurs

Dieser Kurs ist auf die Praxis abgestellt und soll Grundkenntnisse in der Theorie, Kontierungen, Buchungssätze, Inventur, Bilanz und GuV vermitteln und Verständnis für Vorgänge, Rechnungen, Umsatzsteuermeldungen und sonstige Auswertungen bringen.
Im zweiten Teil des Kurses werden an Hand von Belegbeispielen die erworbenen Kenntnisse am PC umgesetzt, sowie Unterlagen und Listen erstellt und ausgewertet. EDV Buchführung mit dem Programm Lexware. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 3361

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Rausch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., 109,80 €,
Kleingruppe: 119,80 €
Kursnummer: 03505001

## Buchführung

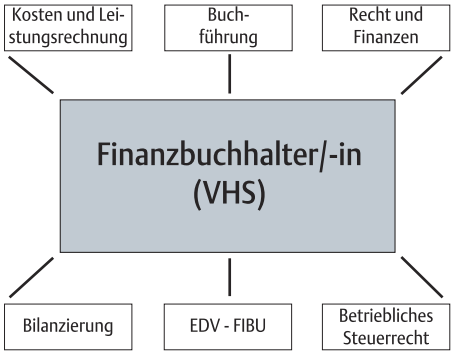
### Grundkurs

Das Wesen der doppelten Buchführung wird an einfachen Beispielen erläutert.
Kursinhalte: Bilanz, Forderungen, Verbindlichkeiten, Umsatzsteuer, Eigenkapital, Inventar, Anlagevermögen, Gewinn- und Verlustrechnung, Skonti/Boni, wichtige handels- und steuerrechtliche Vorschriften etc.
Buchführungs-Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Berufseinsteiger/-innen aber auch an Berufsrückkehrer/-innen und Personen mit Vorkenntnissen zur Wiederholung und Auffrischung bzw. Vertiefung.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 4919

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ingrid Siemers-Niemeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 99,00 €,
Kleingruppe: 109,00 €
Kursnummer: 22505001

Buchführung mit Lexware siehe Seite 246.

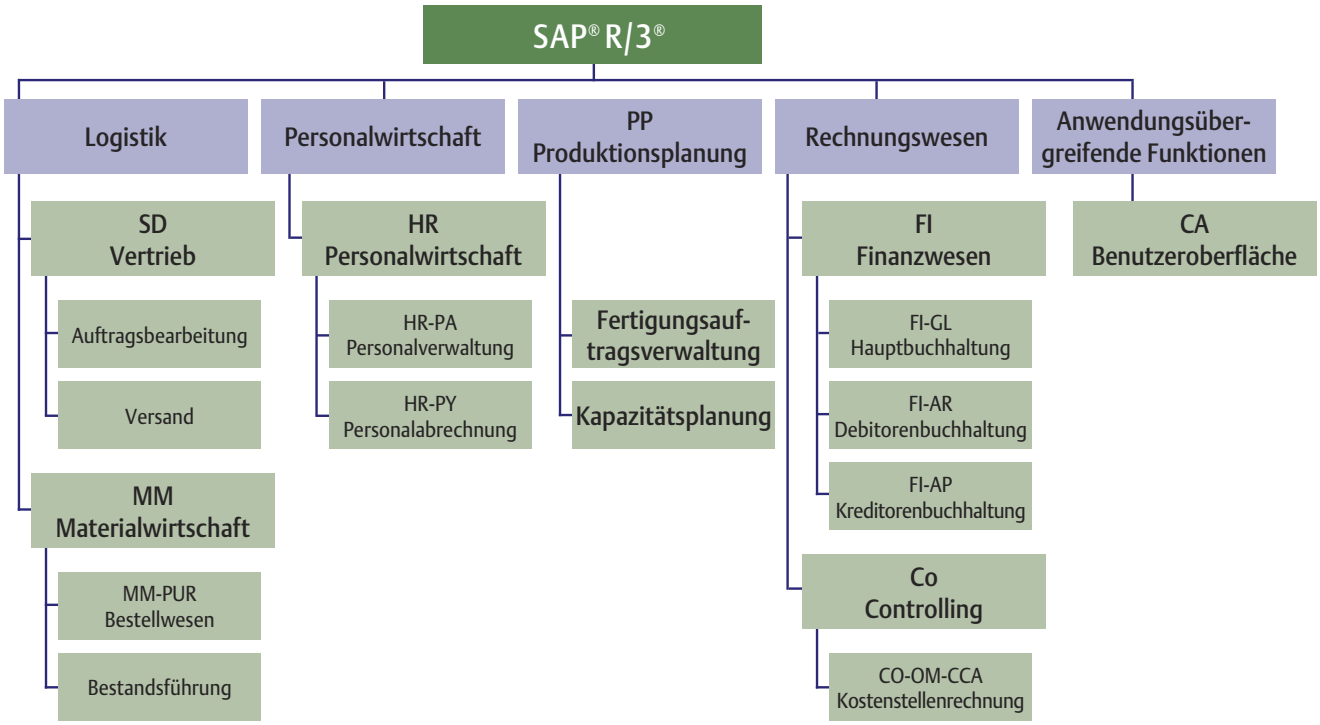
## Finanzbuchhalter/-in (VHS)




Der Lehrgang richtet sich vornehmlich an Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Angesprochen sind aber auch Interessierte, die ihre Kenntnisse im Bereich des Rechnungswesens auffrischen wollen.
Ziel:
Befähigung, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.
Inhalte:
Buchführung, Recht und Finanzen, Kosten- und Leistungsrechnung, Bilanzierung, Betriebliches Steuerrecht, EDV-Finanzbuchhaltung. Interessierte können jeden dieser 6 Bausteine auch einzeln belegen, d. h. ohne am Gesamtlehrgang teilzunehmen.
Prüfungen:
Innerhalb des Lehrgangs werden 6 Prüfungen durchgeführt. Da es sich um landeseinheitliche Prüfungen handelt, können Vorbereitungskurse auch an anderen Volkshochschulen Niedersachsens besucht werden. Die Teilnahme an jeweils einzelnen Modulen und die Möglichkeit von Bausteinprüfungen erlaubt es auch, den Lehrgang zeitweise zu unterbrechen.
Bildungsprämie: Für diesen Lehrgang ist es möglich, 500 € Zuschuss (Bildungsprämie) zu erhalten, wenn bestimmte Voraussetzungen vorliegen.
Die Lehrgangsgebühr wird nicht als Gesamtsumme fällig, sondern ist in Teilbeträgen je Baustein zu zahlen.
Für diejenigen, die studieren wollen (auch ohne Abitur möglich): Für den Abschluss »Finanzbuchhalter/in« (VHS) werden in bestimmten Bachelor-Studiengängen 8 Kreditpunkte angerechnet. Das entspricht einem Workload von 200 Arbeitsstunden.
Der Lehrgang hat im Mai 2013 mit dem Modul »Buchführung« begonnen. Ein Einstieg ist nach Absprache möglich. Das Modul »Grundwissen Recht und Finanzen« beginnt am 07.01.2014, Kosten- und Leistungsrechnung am 01.04.2014 und EDV-Finanzbuchhaltung am 19.05.2014.
Prüfungsgebühr: Je 40,00 € für die theoretischen Bausteine. 45,00 € für den Baustein EDV-Finanzbuchhaltung.
Unterrichtstage: Di, 18:30 – 21:45 Uhr und einmal im Monat Sa., 8:30 – 11:45 Uhr.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl
89 U-Tage, 380 U-Std., 1292,00 €
Kursnummer: 00505005

# SAP® R/3® – Module




## SAP R/3 Allgemeine Grundlagen

**CBT-Simulation**
Beschreibung siehe Kursnr. 00505030.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 12.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505006

## SAP R/3 Grundlagen Finanzbuchhaltung (FI)

**CBT-Simulation**
Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030
Kursinhalte: Übersicht über Hauptbuchhaltung, Standardreport Kontenplan, Sachkonten anlegen, Kassenbelege erfassen, gemerkter Beleg, Zahlungsausgang, Salden- / Postenanzeige, Urbeleg Dauerbuchung, Buchungsperioden aktualisieren.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505007

## SAP R/3 Grundlagen Finanzwesen und Controlling (FI – CO)

**CBT-Simulation**
Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030
Kursinhalte: Rechnungswesen im integrierten R/3®-System, Anwendungen des Finanzwesens, Organisationsstrukturen der Finanzbuchhaltung und FI-Stammdaten, Haupt-/Nebenbuchungen, Integration in Produktion, Logistik und Controlling, Anwendungsgebiete des Controllings, Organisationsstrukturen des Controllings und CO-Stammdaten, Gemeinkostenrechnung, Auftrags- / Projektkostenrechnung, Integration in die Produktion und Logistik.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505008

## SAP R/3 Materialwirtschaft (MM)

**CBT-Simulation**
Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030
Kursinhalte: Umfeld des Einkaufes, Externe Beschaffungs-Belegsbearbeitung, Einkaufsinfosatz, Einkaufsbelege: Auswertungen, Stammdaten des Einkaufes.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505009

SAP-Bildungsurlaubsseminar siehe Seite 84.

## SAP R/3 Vertrieb und Versand (SD)

**CBT-Simulation**

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030
Kursinhalte: Materialwirtschaft im integrierten R/3®-System, Vertrieb im integrierten R/3®-System, Modul SD und Vertrieb, Einzelbearbeitungen, Arbeitsvortrag, Aufträge zusammenführen.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505010

## Was soll ich werden?

**Die Schritte vor einer Bewerbung**

Wie soll es nach der Schule weitergehen? Welche Ausbildung und/oder welches Studium passt zu mir?
Es geht um Orientierung »Wer bin ich? Was kann ich?«, deine Entscheidung »Das will ich!« und dann um die Realisierung »Das mache ich!«
Gemeinsam finden wir heraus, was dich interessiert und motiviert, welche Fähigkeiten und Talente du hast, was am besten zu dir, deinem Schulabschluss und deinen Vorstellungen passt.
Unser Ziel: Du kennst deinen Weg ins Berufsleben und gehst ihn.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Susan Renzelmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.04.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 68,80 € inkl. Pausenkaffee; keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00500005

## Richtig bewerben

Sie suchen eine neue Beschäftigung? Sie sind Berufsrückkehrerin? Sie sind arbeitslos und wollen sich nach einer neuen Stelle umsehen? Sie möchten den Beruf wechseln? Dieses Seminar bietet praktische Tipps und Infos, worauf es beim schriftlichen Bewerben, im Auswahltest und im Vorstellungsgespräch ankommt und wie man sich optimal darauf vorbereitet. Es werden die verschiedenen Bewerbungsstrategien angesprochen, aktuelle Bewerbungsunterlagen erstellt und Vorstellungsgespräche geübt.
Fragen z. Kursinhalt: 04434 9189374

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Sabine Gottwald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15./22.02.14, jeweils 10:00 – 17:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 58,80 €,
Kleingruppe: 68,80 €, inkl. Pausenkaffee.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 02500001

## Das kann doch nicht alles gewesen sein ...

**Beruflicher Neustart und mehr**

Sie möchten wieder zurück in die bezahlte Arbeit oder noch einmal so richtig durchstarten?
Sie verfügen über vielseitige berufliche Erfahrungen, wissen was Sie können und spüren, was Sie nicht mehr wollen? Was also steht einem Neustart im Wege?
Ziel des Kurses ist es, Ihr berufliches Selbstbewusstsein nach einer familienbedingten Auszeit (Berufsrückkehrer/-in), einer Zeit der Erwerbslosigkeit oder weil Sie sich beruflich verändern wollen, zu stärken.
Das Seminar unterstützt Sie bei der Entwicklung einer beruflichen Vision. Sie erarbeiten konkrete Handlungsstrategien und können anschließend Ihren beruflichen Wiedereinstieg zielgerichtet und erfolgreich planen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Susan Renzelmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 68,80 € inkl. Pausenkaffee; keine Ermäßigung möglich
Frauen
Kursnummer: 02500701

## Vorstellungsgespräche und Gehaltsverhandlungen auf Augenhöhe führen

**Workshop**

Verhandlungen sind täglicher Gegenstand unseres Alltags. Beim Autokauf, beim Kreditvertrag und auf dem Flohmarkt verhandeln wir um den Wert und den Preis eine Produktes, beleuchten die einzelnen Inhalte genau und treffen dann eine Entscheidung für oder wider.
Warum ist es also beim Produkt „Arbeitskraft“ so schwierig, sich selbst gut zu verkaufen? Wie schafft man es, den Wert seiner Fähigkeiten und Fertigkeiten angemessen zu benennen und dann auch beim Arbeitgeber oder im Rahmen eines Vorstellungsgespräches bestmöglich durchzusetzen? Welche Argumente bleiben Ihnen, wenn beim Gehalt wirklich scheinbar nichts mehr zu machen ist?
Im Rahmen dieses 2-tägigen Workshops soll zum einen der Wert der eigenen „Ware“ Arbeitskraft erarbeitet werden. Welche Kompetenzen bringen Sie mit? Welche fachlichen, methodischen und menschlichen Alleinstellungsmerkmale haben Sie und wie bringen Sie diese im Rahmen eines Vorstellungsgesprächs / einer Gehaltsverhandlung auf Augenhöhe zur Geltung? Wie kann man sogenannten „Totschlagargumenten“ dennoch begegnen? Wie läuft ein Vorstellungsgespräch ab, worauf kommt es einem Arbeitgeber an und was ist vor allem für Sie wichtig, damit Sie sich souverän präsentieren? Auch der Umgang mit Körpersprache und der eigenen Kommunikation wird beleuchtet werden.
Unterrichtstage: Samstag, 10.05 u. 17.05.14, jeweils 09:00 – ca. 16::00 Uhr

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Jessica Kleine
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 72,00 €, Kleingruppe: 82,00 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00500004

# Deutsch als Fremdsprache

Sie betreten das Büro des Chefs, lächeln ihn selbstbewusst an und erklären deutlich und stilvoll auf Deutsch, dass Sie die richtige Person für die neue Stelle sind…

Nur ein Traum? Solange Sie keine Deutschkurse besuchen, vielleicht schon.

Unsere Deutschkurse helfen Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse systematisch aufzubauen und Wortschatz für jede Lebenssituation zu sammeln. Sie vermitteln Ihnen auch wichtige Informationen über das Leben, das Wirken und die Geschichte der Menschen hier.

**Dr. Radosveta Hofmann**
Fachbereichsleiterin
Tel. 04242 976-4009
heide.sanders@vhs-diepholz.de

**Ilona Platz**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4096
ilona.platz@vhs-diepholz.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

# Deutsch als Fremdsprache (DaF) Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

## Dein Deutsch – deine Chance
## Senin Almancan – senin şansın
## Твой немецкий – твой шанс

Sie wollen sich die deutsche Sprache und Kultur zu eigen machen – wir haben die passenden Kurse.
Wir bieten Deutschkurse
- für Anfänger (A1 / A2)
- für Fortgeschrittene (B1 / B1+)
- für kompetente Sprachanwender (B2 / C1)

**Integrationskurse**
**Integration kursları**
**Интеграционные курсы**
Die meisten Migranten/Migrantinnen in Deutschland haben ein Recht auf einen Integrationskurs.
Der Integrationskurs kann für Sie günstiger oder ganz kostenlos sein.
Wir beraten Sie gerne darüber.

**Kursaufbau**
Jeder Kurs besteht aus mehreren Modulen à 100 Unterrichtsstunden.
Die VHS setzt in ihren Kursen erfahrene und qualifizierte Lehrkräfte ein.

**Entgelte**
Je 100 Unterrichtsstunden
- regulärer Preis 160,00 €
- Integrationskursteilnehmende 120,00 €
- Integrationskursteilnehmende mit Befreiung vom Kostenbeitrag 0,00 €
- Praktikanten/innen, Au-pairs, Bezieher von Arbeitslosengeld I. 100,00 €
- Asylbewerber/innen Bezieher von Sozialhilfe(n) oder Arbeitslosengeld II 50,00 €

Für Lernende in Integrationskursen gelten besondere Bedingungen.

**Prüfungen an der VHS LK Diepholz:**
- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
- TestDaF für Studierende
- Zertifikat B2
- Test »Leben in Deutschland«
- Einbürgerungstest

**Lehrbücher:**
Lehrbücher werden von den Teilnehmenden selbst gekauft. Sonderregelungen sind möglich.

**Information und Anmeldung:**

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Ilona Platz
**Tel. 04242 976-4096**
ilona.platz@vhs-diepholz.de

**Fachbereichsleitung und Beratung:**

Dr. Radosveta Hofmann
**Tel. 04242 976-4009**
radosveta.hofmann@vhs-diepholz.de

Beratungstermine
nach telefonischer Absprache.

# Deutsch



## Kursberatung und Einstufung

Unsere Kurse sind in Lernstufen aufgebaut. So können Sie optimal gefördert werden. Die **verbindliche Einstufung und Beratung** vor Kursbeginn hilft Ihnen, das passgenaue Angebot zu finden.

Telefonische Auskünfte erteilt
**Frau Dr. Hofmann** unter Telefon **04242 976-4009**.

Wir haben **feste Beratungstermine** an verschiedenen Orten, aber Sie können auch **individuelle Termine** vereinbaren.

### Termine für Einstufung und Beratung

Syke
VHS, Nienburger Str. 5, Raum 13
montags: 9:00 – 11:00 Uhr

Sulingen
VHS, Am Deepenpool 27, Eingang Mittelschulweg, Raum 54
04.02., 04.03., 01.04., 06.05., 03.06. und 01.07.2014
9:00 – 10:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
Bildungsstätte Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 6
18.02., 18.03., 20.05., 17.06. und 15.07.2014, 9:00 – 10:30 Uhr

Stuhr-Brinkum
VHS, Jupiterstr. 1, Raum 2
25.02., 25.03., 22.04., 27.05., 24.06. und 22.07.2014
09:00 – 10:30 Uhr

Diepholz
Bahnhofstr. 11, Raum 12
11.02., 11.03., 13.05., 10.06. und 08.07.2014, 9:15 – 10:30 Uhr

## Integrationskurse

### Basis 2 – 3
21.01.2014 – 08.05.2014

| Unterrichtstage | | | |
|---|---|---|---|
| Mo | Di | Mi | Do |

8:30 – 11:45 Uhr
Dr. Marina Holle
Bassum
Am Bahnhof 1

### Basis 3
17.02.2014 – 31.03.2014

| Unterrichtstage | | | |
|---|---|---|---|
| Mo | Di | Do | Fr |

08:45 – 12:00 Uhr
Gabriella Mester
Weyhe
Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 6

### Aufbau 1 – 2
01.04.2014 – 15.09.2014

| Unterrichtstage | | | |
|---|---|---|---|
| Mo | Di | Do | Fr |

08:45 – 12:00 Uhr
Gabriella Mester
Weyhe
Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 6

### Basis 2 – 3
14.01.2014 – 30.04.2014

| Unterrichtstage | | | |
|---|---|---|---|
| Mo | Di | Mi | Do |

8:30 – 11:45 Uhr
Heide Tobón-Hernándes, Tanja Bryson-Schreiber
Syke
Nienburger Str. 5, Raum 1

### Aufbau 1 – 2
05.05.2014 – 22.09.2014

| Unterrichtstage | | | |
|---|---|---|---|
| Mo | Di | Mi | Do |

8:30 – 11:45 Uhr
Heide Tobón-Hernándes, Tanja Bryson-Schreiber
Syke
Nienburger Str. 5, Raum 1

### Aufbau 1 – 2
12.05.2014 – 29.09.2014

| Unterrichtstage | | | |
|---|---|---|---|
| Mo | Di | Mi | Do |

8:30 – 11:45 Uhr
Dr. Marina Holle
Bassum
Am Bahnhof 1

# Integrationskurse Alphabetisierung

## Aufbau 1 – 3

14.02.2014 – 30.07.2014

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

9:00 – 12:15 Uhr
Heino Günther Kruse, Bernd Kretschmer
Sulingen
Am Deepenpool 27, Raum 54

## Aufbau 2 – 3

15.01.2014 – 07.05.2014
Orientierungskurs
08.05.2014 – 13.06.2014

Unterrichtstage

Di Mi Do Fr

13:30 – 16:45 Uhr
Malgorzata Noworolska, Marianne Willms
Stuhr
Jupiterstr. 1, Raum 2

## Aufbau 2 – 3

05.02.2014 – 23.05.2014
Orientierungskurs
26.05.2014 – 01.07.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Christiane Nöggerath
Stuhr
Jupiterstr. 1, Raum 3

## Aufbau 2 – 3 für Berufstätige

10.02.2014 – 07.07.2014
Orientierungskurs
08.07.2014 – 22.09.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

17:00 – 19:15 Uhr
Sabine Lorenz
Syke
Waldstraße 1, Raum 3

## Wiederholung 1 – 3

20.01.2014 – 02.07.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

8:30 – 11:45 Uhr
Syke
Nienburger Str. 5, Raum 12

## Modul 1 – 3

13.01.2014 – 18.09.2014

Unterrichtstage

Mi Do Fr

13:30 – 16:45 Uhr
Ahmad Khoshdel
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 1

## Modul 2 – 4

09.01.2014 – 17.09.2014

Unterrichtstage

Mi Do Fr

09:00 – 12:15 Uhr
Sabine Lorenz
Diepholz
Bahnhofstraße 11, Raum 33

## Modul 3 – 5

17.02.2014 – 29.07.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:45 – 12:00 Uhr
Hans-Heinrich Prange
Twistringen
VHS, Brunnenstr. 5 a

## Wiederholung 3

29.01.2014 – 12.03.2014
Orientierungskurs
14.03.2014 – 28.04.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi Fr

9:00 – 12:15 Uhr
Juri Hatzenbiller
Sulingen
Am Deepenpool 27, Raum 76

## Wiederholung 3

08.01.2014 – 05.03.2014
Orientierungskurs
10.03.2014 – 29.04.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi

8:30 – 11:45 Uhr
Marianne Willms
Syke
Waldstraße 3, Raum 2

## Wiederholung 1 – 2

05.05.2014 – 20.10.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi

8:30 – 11:45 Uhr
Marianne Willms
Syke
Waldstraße 3, Raum 2

## Orientierungskurs

27.02.2014 – 02.04.2014

Unterrichtstage

Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Ahmad Khoshdel
Syke
Nienburger Str. 5, Raum 2

# Allgemeine Kurse

## Erste Schritte: Vorkurs

19.02.2014 – 23.07.2014

Unterrichtstage

Mi

16:30 – 18:00 Uhr
Marita Thiel-Wolf
Syke
Waldstraße 3, Raum 2
entgeltfrei
U00404131

## Deutsch A2 / B1

18.02.2014 – 08.07.2014

Unterrichtstage

Di Do

17:00 – 19:15 Uhr
Dr. Marina Holle
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 12
90 UE / 144,00 €
U00404470

## Deutsch B2 / 1

11.02.2014 – 09.05.2014

Unterrichtstage

Di Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Heide Tobón Hernández
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 11
68 UE / 108,80 €
U00404479

## Deutsch B2 / 2

13.05.2014 – 25.07.2014

Unterrichtstage

Di Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Heide Tobón Hernández
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 11
72 UE / 115,20 €
U00404480

## Deutsch B2 / 1

06.02.2014 – 08.05.2014

Unterrichtstage

Do Fr

8:30 – 11:45 Uhr
Gertrud Braun
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 2
76 UE / 121,60 €
U00404473

## Deutsch B2 / 2

09.05.2014 – 24.07.14

Unterrichtstage

Do Fr

8:30 – 11:45 Uhr
Gertrud Braun
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 2
76 UE / 121,60 €
U00404474

## Deutsch C1

17.02.2014 – 16.06.2014

Unterrichtstage

Mo Mi

17:00 – 19:15 Uhr
Heide Tobón Hernández
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 10
105 UE / 168,00 €
U00404481

## Deutsch C1 / C2 – Teil 1

03.02.2014 – 29.04.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi

8:30 – 11:45 Uhr
Gertrud Braun
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 2
120 UE / 192,00 €
U00404475

## Deutsch C1 / C2 – Teil 2

**Vorbereitung auf Test-DaF**

27.11.2013 – 27.01.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi

8:30 – 11:45 Uhr
Gertrud Braun
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 2
120 UE / 192,00 €
U00404476

## Deutsch für Berufstätige A2/B1

10.02.2014 – 10.07.2014

Unterrichtstage

Mo Do

18:15 – 20:30 Uhr
Margarethe Dünckmann
Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
100 UE / 160,00 €
U00404471

## Deutsch für Berufstätige mit geringen Deutsch-kenntnissen

04.02.2014 – 25.06.2014

Unterrichtstage

Di Mi

18:15-20:30 Uhr
Margarethe Dünckmann
Sulingen
Am Deepenpool 27, Raum 76
100 UE / 160,00 €
U00404472

## Deutsch für medizinische Fachkräfte B1

17.02.2014 – 19.05.2014

Unterrichtstage

Mo Do

09:00 – 14:00 Uhr
Malgorzata Noworolska
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 2
60 UE /110,00 € (inkl. 14,00 € Lernmaterial)
U00404482

# Workshops

## Vorbereitung auf den DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)

15.02.2014

Unterrichtstage

Sa

09:00 – 15:00 Uhr
Heide Tobón Hernández
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 2
7 UE / 15,00 € inkl. Kopien
U00404490

## Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat Deutsch B2

05.07.2014 und 12.07.2014

Unterrichtstage

Sa

09:00 – 14:00 Uhr
Heide Tobón Hernández
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 2
12 UE / 23,20 € inkl. Kopien
UT00404491

# Prüfungstermine

## DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)

22.02.2014, Anmeldung bis 17.01.2014
22.03.2014, Anmeldung bis 14.02.2014
24.05.2014, Anmeldung bis 17.04.2014
12.07.2014, Anmeldung bis 04.06.2014
11.10.2014, Anmeldung bis 05.09.2014
06.12.2014, Anmeldung bis 22.10.2014
ab 08:30 Uhr / 115,00 €

## Goethe-Zertifikat B2

01.02.2014, Anmeldung bis 20.12.2013
26.07.2014, Anmeldung bis 20.06.2013
ab 09:00 Uhr / 200 €, ermäßigt 150,00 €

# Niederschwellige Kurse für Frauen

Die Kurse werden in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Twistringen und der Gemeinde Stuhr sowie Kindergärten und Grundschulen durchgeführt.

Anmeldung:

Twistringen: Heike Harms, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Twistringen, Tel. 0423 413106
Stuhr-Brinkum: Preeti Schneidereit, Tel. 0421 8729709
**Diese Kurse sind entgeltfrei.**

## Mama lernt Deutsch

07.02.2014 – 27.06.2014

Unterrichtstage

Fr

08:30 – 11:00
Martina Heuermann
Twistringen
VHS, Brunnenstraße 5 a
U24404701

## Mama lernt Deutsch (Alphabetisierung)

07.02.2014 – 27.06.2014

Unterrichtstage

Fr

8:30 – 11:00
Regina Brinkmann-Mock
Twistringen
VHS, Brunnenstraße 5 a
U24404705

## Ich mach´ mit! – Erste Schritte

06.02.2013 – 28.05.2014

Unterrichtstage

Mi

08:45 – 11:15 Uhr
Preeti Schneidereit, Emilia Pietrzak
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Frauentreffpunkt; „Sie(h) da“
U00404501

# 2. Bildungsweg

»Wir können den Wind nicht beherrschen, aber wir können die Segel richtig setzen.«

Seneca

Etwas anders machen, etwas riskieren, etwas wagen oder alles auf eine Karte setzen sind nicht selten Motive, die uns umtreiben. Im Augenblick investieren viele Menschen in Aktien mit der Hoffnung, genügend »Geld zu machen«, um sich Wünsche zu erfüllen. Aber das kann teuer werden!

Wie wäre es denn mit Ihrem Wunsch nach Veränderung, den Sie sich selbst erfüllen können? Investieren Sie in sich! Mit einer neuen Chance im 2. Bildungsweg bekommen Sie vielleicht die Lust an der Erkenntnis, was Sie und uns denn im Innersten zusammenhält. Bestimmt aber wachsen Ihre Chancen, sich im Beruf oder im Privaten zu entfalten, Neuland zu betreten und anders am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen als bisher.

**Ewald Fiedler**
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4076
ewald.fiedler@vhs-diepholz.de

**Sabine Hanisch**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4003
sabine.hanisch@vhs-diepholz.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

# Grundbildung und 2. Bildungsweg – die zweite Chance

Ganz gleich, wie alt Sie sind: Wenn Sie die Chance nutzen wollen, Ihre Potenziale zu entfalten, bieten wir Ihnen unkomplizierte Lösungen. Mit der Grundbildung können Sie Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern. Der zweite Bildungsweg steht Ihnen offen, wenn Sie Schulabschlüsse nachholen wollen oder ohne das Abitur einen Hochschulzugang erwerben wollen.

## Information oder Beratung

Für alle Schulabschlusslehrgänge und die Vorbereitung auf die Hochschul-Zulassungsprüfung bieten wir Ihnen Bildungsberatungen entweder in gemeinschaftlichen Informationsveranstaltungen oder in individuellen Beratungsgesprächen.

## Orientierungsphase und Kündigung

Zu Beginn aller Lehrgänge ist eine Orientierungsphase von 12 Wochen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, während dieser Zeit unsere Lernangebote und die jeweiligen Umfeldbedingungen zu prüfen und können entscheiden, ob Sie Ihnen zusagen oder nicht. Eine Kündigung ist in dieser Zeit ohne Angabe von Gründen möglich. Unsere Lehrkräfte haben in der Orientierungsphase die Gelegenheit, Ihre Potenziale kennen zu lernen. Kurz vor Ablauf der Orientierungsphase bieten wir Ihnen ein individuelles Beratungsgespräch an, um Ihnen eine Einschätzung zu geben, ob Sie die Voraussetzungen zur weiteren erfolgreichen Vorbereitung auf die Abschlussprüfung gezeigt haben. In der Hauptphase der Lehrgänge ab 13. Woche ist eine Kündigung nur noch aus nicht vorhersehbarem wichtigem Grund möglich wie Umzug in einen anderen Landkreis oder Beginn einer Erwerbstätigkeit, die den weiteren Besuch des jeweiligen Lehrgangs ausschließt.

## Mitlernkurse

Wer nur Teile des Kursangebotes im Bereich des zweiten Bildungsweges ohne die Vorbereitung auf einen nachträglichen Bildungsabschluss in Anspruch nehmen möchte, wer also z. B. nur Interesse an einer Fremdsprache oder einzelnen Fächern, wie z. B. Geschichte, Erdkunde, Biologie etc. hat, erhält die Möglichkeit zum Mitlernen (z. B. als Vorbereitung für die Umschulung, eine Facharbeiter- oder Gesellen- oder aber auch Meisterprüfung). Rufen Sie an und lassen Sie sich beraten!

## Zahlungsbedingungen

Bei Eintritt in einen Lehrgang des 2. Bildungsweges ist eine Anmeldegebühr von 35 € einmalig zu zahlen. Ebenfalls einmalig ist das Prüfungsentgelt, das bei Anmeldung zur Prüfung fällig gestellt wird. In der Regel sollte eine Einzugsermächtigung für die Entgelte erteilt werden. Einzelne Rechnungen sind nur unter der Voraussetzung der Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 3 € pro Rechnung möglich.

## Entgelte

Sekundarabschluss 1
Hauptschulabschluss 25,00 €

Sekundarabschluss 1
Realschulabschluss 50,00 €
Z-Kurse 55,00 €

einmalig zu zahlen sind
Anmeldeentgelt 35,00 €
Prüfungsentgelt 100,00 €

### Entgelte für die Mitlernkurse

Sekundarstufe 1
- zweistündiges Fach 14,00 €
- vierstündiges Fach 23,00 €
- für zwei Fächer 28,00 €

Sekundarstufe 2
- zweistündiges Fach 23,00 €
- dreistündiges Fach 25,00 €
- für zwei Fächer 35,00 €

## Ermäßigungen

Die Entgelte der unterschiedlichen Lehrgänge im 2. Bildungsweg sowie das Anmelde- und Prüfungsentgelt sind von der Ermäßigung ausgenommen.

# Junge Menschen und unsere jüngste Geschichte

**Ein Projekt zum dreifachen Jahrestag der Weltkriege und des Mauerfalls – mit Unterstützung des DVV**

Mit dem Angebot wendet sich die VHS besonders an junge Menschen mit Interesse an eigener Geschichtsforschung. In Wochenseminaren, die teilweise auch in den Ferien stattfinden, werden Möglichkeiten eröffnet, im eigenen Familienkreis oder näherem sozialen Umfeld zu den Ereignissen zu recherchieren, um die Ergebnisse in die Gegenwart zu übertragen. Während der Projektwochen sind Exkursionen nach Amsterdam und Berlin zu historischen Stätten wie dem Anne-Frank-Haus, dem Mauermuseum und dem StaSi-Museum in Hohenschönhausen vorgesehen.

Anne-Frank-Ausstellung
6. Juni bis 4. Juli
in der Europaschule BBS Syke

Generell werden die Seminarblöcke in drei Teile geteilt:

1. Historischer Kontext und Vermittlung der Hintergründen, um die Teilnehmer in die Materie einzuführen und ihnen ein grundlegendes Wissen über die Situation zu geben
2. Eigenständiges Arbeiten in Kleingruppen zu einem jeweiligen Schwerpunktthema. Recherche und Zusammenstellung eines eigenen Unterthemas
3. Erörterung, ob Ergebnisse der Forschung in die Gegenwart übertragen werden können – finden wir Beispiele für ähnliche Entwicklungen?
4. Vorstellen der Ergebnisse und Diskussion im Plenum

**Themenschwerpunkt Erster Weltkrieg: 25. März bis 16. April 2014**

- Historischer Kontext, Gründe für den Krieg
- Propaganda und Schüren des Kriegshungers
- Verlauf des Krieges

**Themenschwerpunkt Zweiter Weltkrieg: 22. Juli bis 15. August 2014 mit Exkursion nach Amsterdam**

- Kriegsgründe
- Adolf Hitler, der Mann, die Partei, die Idee, der Aufstieg
- Propaganda
- Verlauf des Krieges
- Die »Endlösung der Judenfrage« – die Wannseekonferenz vom 20. Januar 1942
- Ende des Krieges und das Aufkeimen des kalten Krieges
- Zustand nach Ende des Krieges, Einsatz von Nuklearwaffen
- Flüchtlingsströme und Vertriebene

**Themenschwerpunkt Fall der Mauer: 09.September bis 10. Oktober 2014 mit Exkursion nach Brandenburg**

- Gründe für die Mauer
- Der Klassenkampf: Kommunismus gegen Kapitalismus
- Flucht aus dem Ostblock
- Gründe für das Ende der DDR
- Fall der Mauer
- Zusammenführung getrennter Familien
- Aufschwung Ost

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Fabian und Sebastian Gumz
Beginn 25.03.14
18 U-Tage, 120 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 00602098

Anmeldung und Auskünfte: Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

**Annika Langhorst**

Ich komme aus Wehrbleck und unterrichte seit September 2012 im 2. Bildungsweg an der VHS in Syke mit sehr viel Freude die Fächer Geschichte und Arbeit/Wirtschaft. Zudem studiere ich zurzeit das Lehramt für Haupt- und Realschulen in den Fächern Geschichte und Ökonomische Bildung an der Universität Oldenburg. In meiner Freizeit bin ich aktiv in der Freiwilligen Feuerwehr sowie der Jugendfeuerwehr tätig und spiele zudem Volleyball.

# Schulabschlüsse

## Tageshauptschulen

Scholen Kursnummer: T00601015
Reisende Werkschule
seit 15.08.13 bis 29.07.14
Deutsch, Mathe, Englisch, Erdkunde, Physik, Bio, Geschichte/Sozialkunde
Mo., Mi., Do., Fr., 8:30 – 13:15 Uhr
Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

Syke Kursnummer: T00601014
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
seit 26.08.13 bis 31.07.14
Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 04206 299399

Syke Kursnummer: U00601014
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
24.02. bis 19.12.14
Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 04206 299399
Infotermin: 06.02.14, 10:00 Uhr

## Abendhauptschulen

Syke Kursnummer: U00601010
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
24.02.14 bis 19.12.14
Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Biologie, Englisch
Mo. – Do., 18:00 – 22:00 Uhr
Wilfried Kettler, Tel. 04203 4723
Infotermin: 18.02.14, 18:00 Uhr

Diepholz Kursnummer: U00601011
Alte Realschule, Bahnhofstraße 14
24.02.14 bis 19.12.14
Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Biologie, Englisch
Mo. – Do., 18:00 – 22:00 Uhr
Hinnerk Wähaus, Tel. 05446 372
Infotermin: 18.02.14, 18:00 Uhr

## Tagesrealschulen

Scholen Kursnummer: R00602016
Reisende Werkschule
seit 15.08.12 bis 31.07.14
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Geschichte/ Sozialkunde, Kunst
8:30 – 14:15 Uhr
Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

Syke Kursnummer: T00602013
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
seit 26.08.13 bis 15.12.14
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Erdkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 04206 299399

Syke Kursnummer: U00602013
VHS, Alte Posthalterei, Waldstraße 1
24.02.14 bis 21.07.15
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Erdkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 04206 299399
Infotermin: 18.02.14, 10:30 Uhr

## Abendrealschulen

Syke Kursnummer: U00602010
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
24.02.14 bis 20.07.15
Deutsch, Mathematik, Englisch, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Geschichte, Chemie
Mo. – Do., 18:30 – 21:45 Uhr
Wilfried Kettler, Tel. 04203 4723
Infotermin: 18.02.14, 18:30 Uhr

Diepholz Kursnummer: S00602012
Alte Realschule, Bahnhofstraße 14
Seit 25.02.13 bis 21.07.14
Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Chemie
Mo. – Do., 18:30 – 21:45 Uhr
Hinnerk Wähaus, Tel. 05446 372

## Hochschulzugang ohne Abitur

Syke Kursnummer: U00605015
VHS, Alte Posthalterei, Waldstraße 3
24.02.14 bis 31.01.15
Deutsch – Textanalyse
Vorbereitung auf die Studierfähigkeit Mathematik und Englisch
Mo., Mi., Do., 18:00 – 21:15 Uhr
Christiane Behrens, Tel. 04242 50282
Infotermin: 11.02.14, 18:00 Uhr

Diepholz Kursnummer: U00605014
Alte Realschule, Bahnhofstraße 14
24.02.2014 bis 31.01.2015
Deutsch, Mathematik, Englisch
Niveau Fachoberschule
Mo., Mi, Do 18:00 – 21:45
Oliver Richter, Tel.: 05445 984030
Infotermin: 13.02.14, 18:00 Uhr

# Hochschulen öffnen sich für neue Zielgruppen durch spezielle Studienangebote für Berufstätige

**Erleichterung von Übergängen zwischen beruflicher und Hochschulbildung durch Anrechnung von Kompetenzen, Einbindung von Angeboten aus der Erwachsenenbildung oder »Geben Sie Ihrem Job mehr Gehalt«**

Nach Schule und Berufsausbildung ist Lernen nicht beendet. Kontinuierliche Karrieren sind heute nicht mehr der Regelfall – Lebenslanges Lernen ist in der modernen Gesellschaft gefordert. Das neue Hochschulgesetz schafft in Niedersachsen wesentliche Voraussetzungen für eine höhere Durchlässigkeit in unserem Bildungssystem, damit auch Menschen ohne Abitur nach ihrer beruflichen Qualifikationsphase an einer Hochschule oder Fachhochschule studieren können. Diese Verzahnung von Berufsbildung und Hochschulen soll vielen Menschen neue Perspektiven eröffnen.

Für ein Studium ohne Abitur ist eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine dreijährige Berufspraxis erforderlich oder eine vergleichbare berufliche Qualifizierung. Das Führen eines Haushalts mit mindestens einer zu pflegenden Person oder mindestens einem Kind wird als gleichwertig anerkannt.

Gegenwärtig werden Verfahren entworfen, die es erlauben, im Beruf und anderen Lebensbereichen erworbene Kompetenzen den spezifischen Studieninhalten zuzuordnen und vergleichbar zu machen. So werden Möglichkeiten der Anerkennung dieser Kompetenzen auf das angestrebte Studium geschaffen.

Der Weg vom Beruf zum Studium bedarf aber einer Brücke, die eine angemessene Vorbereitung auf die Hochschule beinhaltet. Diese Vorbereitung auf eine neue, unbekannte Lebenssituation will die Volkshochschule durch Beratung, Auslotung der vorliegenden Kompetenzen und eine ergänzende Ausbildung auf den erforderlichen Gebieten ermöglichen.

Die VHS des Landkreises Diepholz berät Sie gern und hält darüber hinaus verschiedene unterstützende und auf das Studium vorbereitende Angebote für Sie bereit, die z. T. von verschiedenen Hochschulen und Fachhochschulen in Niedersachsen anerkannt sind.

## Der neue Weg zum Studium ...

... besteht aus einer großen Anzahl von Modulen, die mit unterschiedlichen Themen zur Vorbereitung auf das Studium zu ganz unterschiedlichen Zeiten angeboten werden. Als in sich geschlossenen Veranstaltungen zu einem Thema umfassen sie etwa 30 bis 50 Unterrichtsstunden. Die in den Modulen zu erwerbenden Kompetenzen werden mit einem von den Hochschulen anerkannten Zertifikat bescheinigt und lassen sich je nach Studienfach an den Hochschulen auf das Studium anrechnen.

Mit diesen Modulen kann man sich also fit für das Studium machen. Nur entscheiden sich die Interessierten selbst ohne eine zeitliche Einschränkung wie mit Abschlussprüfungen über ihren Zeitplan, den sie sich ganz individuell zusammenstellen können.

Als Zielgruppe hat die VHS dabei Berufstätige im Blick, die sich weiterentwickeln wollen und denen der Weg zum Studium bisher durch das fehlende Abitur verwährt blieb. Aber auch Abiturienten des so genannten Doppeljahrgangs werden mit den Modulen angesprochen, die sich in der Warteschleife befinden, weil sie noch keinen Studienplatz bekommen haben.

Hier die Übersicht der Module:

**Zielfindung: Passt mein Studierwunsch zu meinen Fähigkeiten und meinem Lebensweg?**

- Kommunikation und Rhetorik – Dieser Teil soll das Selbstbewusstsein im Auftreten steigern und dient der Vorbereitung der Selbstpräsentation
- Ressourcen erkennen – Dieser Teil soll die Sensibilität für die eigenen Fähigkeiten stärken. Gleichzeitig wirkt die Gruppe als Verstärker in der Form des RT. Dadurch relativiert sich die Individualität auf dem Hintergrund der Gruppenressource.
- Selbstpräsentation – Dieser Teil dient der Anwendung der erlernten Techniken, der Überprüfung der Selbstgewissheit im Hinblick auf die gesetzten Ziele und ggfls. Ihrer Korrektur.

**Textanalyse, Medienkompetenz und Studierfähigkeit**

- Einführung in die wissenschaftliche Methodik

**Mathematik 1**

- Trigonometrie
- Trigonometrische Funktionen
- Modellieren trigonometrischer Vorgänge

**Mathematik 2**

- Exponential- und Logarithmusfunktionen
- Wachstum und Veränderung
- Ganzrationale Funktionen
- Sekantensteigung/ Ableitungsfunktion

**Mathematik 3**

- Funktionen und Ableitungen
- Zusammenhänge
- Optimierungsaufgaben

**Mathematik 4**

- Wahrscheinlichkeitsrechnung/ Statistik 1

OHN OFFENE HOCHSCHULE NIEDERSACHSEN

Geben Sie Ihrem Job mehr Gehalt!

**Mathematik 5**
- Ableitungen wiederholen
- Höhere Ableitungen
- Kurvendiskussion
- Optimierungsaufgaben

**Mathematik 6**
- Lineare Gleichungssysteme (Gauß)
- Ganzrationale Funktionen aus vorgegebenen Informationen bestimmen

**Mathematik 7**
- Produktregel, Kettenregel, Quotientenregel
- Exponentialfunktion und Ableitung
- Standartfunktionen und Ihre Ableitungen
- Funktionsscharen

**Mathematik 8**
- Integralrechnung
- Das Integral
- Hauptsatz der Differenzial- und Integralrechnung
- Integral und Flächeninhalt
- Integralfunktion

**Mathematik 9**
- Wahrscheinlichkeitsrechnung / Statistik 2

**Englisch – Umgang mit fremdsprachiger Fachliteratur, Medienkompetenz**
- Grundlagen der englischen Sprache
- Intensive Vorbereitung auf die Prüfungsanforderungen
- Texte verstehen und interpretieren

Wir empfehlen Ihnen, sich individuell beraten zu lassen. Vereinbaren Sie einen Termin mit unserem Fachbereichsleiter 2. Bildungsweg, Herrn Ewald Fiedler unter 04242 976-4076 oder per Mail unter ewald.fiedler@vhs-diepholz.de

## Fortbildung: Zertifikatskurs »Basis-Qualifikation Pädagogik«

**Eine Kooperation mit der Universität Vechta, der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg, dem Büffelstübchen e. V. Stuhr-Brinkum, der KVHS Verden und dem BNVHS – WBZ Diepholz**

Das Angebot richtet sich vornehmlich an Lehrkräfte ohne pädagogische Qualifikation, die in VHS-Lernförderangeboten tätig werden wollen oder tätig sind und sich mit aktuellen Grundlagen der Schulpädagogik, fachdidaktischen Fragen, Erkenntnissen aus der Lerntheorie auseinander setzen wollen. Es werden Kompetenzen vermittelt zur Lernunterstützung für diejenigen Schülerinnen und Schüler, für die von der Schule ein Förderbedarf festgestellt worden ist. Berücksichtigt werden die jeweiligen schulischen Lerncurricula, die konkreten Bedingungen an der Schule, die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler sowie die Zusammenarbeit mit den einzelnen Lehrerinnen und Lehrern als Bestandteil erfolgreicher Lernförderung.

Es sind zehn Module mit 4 bis 5 dezentral organisierten Lernzirkeln entwickelt worden. Nach Beginn der Lernförderung werden in regelmäßigen Abständen Begleitveranstaltungen durchgeführt, in denen auf Erfahrungen, auf Fragen und ggf. auf Konflikte, auch hinsichtlich der Zusammenarbeit mit der Schule, eingegangen wird. Diese Veranstaltungen werden von pädagogischen Fachkräften organisiert und begleitet.

Durchgeführt werden die einzelnen Module in Form von Wochenendseminaren (Freitag – 3 Unterrichtsstunden – bis Samstag – 7 Ust.). Die einzelnen Module werden fortlaufend, also parallel zum Beginn der Durchführung des ersten Moduls erarbeitet. Das hat den Vorteil, auf die Erfahrungen und Vorstellungen der Gruppe eingehen zu können und bietet die Möglichkeit, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst in den Erarbeitungsprozess partizipativ einzubeziehen.

**Thematische Schwerpunkte:**
- Lernen in der Schule, Aufgaben der Lernförderung
- Einführung in wissenschaftliche Vorstellungen vom Lernen
- Einführung in Grundlagen Mathematik
- Einführung in Grundlagen Deutsch
- Einführung in Strukturierung und Organisation von Lernprozessen
- Settings für erfolgreiches Lernen in der Lernförderung
- Förderbedarfe in Deutsch und Mathematik im Einzelnen
- Förderunterricht in Deutsch und Mathematik
- Soziale und individuelle Gegebenheiten der einzelnen Schülerinnen und Schülern
- Offene Fragen und Qualitätssicherung

Während des Zertifikatskursus wird die Arbeit mit der Lernplattform lo-net2 ermöglicht, um sich zwischen den Präsenzphasen austauschen zu können, fachliche Inhalte zu vertiefen und die Medienkompetenzen zu erhöhen. Zur individuellen Dokumentation und Reflexion der Qualifizierung können die Teilnehmenden ein Lerntagebuch führen. Das Zertifikat beinhaltet je nach individuellen Voraussetzungen bis zu 12 Credit-Points, die auf ein späteres Studium im Bereich Pädagogik oder Soziale Arbeit angerechnet werden können.

Auskunft und Beratung: Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

Veranstaltungsorte: Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a, 27211 Bassum; VHS-Zentrum Syke, Nienburger Str. 5 und VHS-Bildungsstätte Diepholz, Bahnhofstr. 11
Referententeam: Christa Hienstorfer, Sabine Rösemeier, Maike Hundertmark, Heiner Kortejohann und Hinnerk Wähaus
14.02.14 – 13.03.15
Kosten: 280,00 €
Kursnummer: 00605091



Fortbildung nach vhsconcept »Pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grund- und Ganztagsschulen« siehe Seite 41.

# »Niemand soll verloren gehen«

## Lernförderangebote der VHS im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT)

**Für Schülerinnen und Schüler aller allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen im Landkreis Diepholz**

Im Auftrag des Landkreises Diepholz hat die VHS ein Konzept zur Entwicklung und Implementierung von flächendeckenden Angeboten zur Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT) entwickelt. Das Konzept beinhaltet angepasste VHS-Lernfördermaßnahmen für Kinder von anspruchsberechtigten Familien oder Alleinerziehenden mit geringem Einkommen, sofern hierfür keine schulischen Angebote bestehen. Ziel ist die betroffenen Schülerinnen und Schüler mit zusätzlichem Unterricht zu unterstützen, damit sie die wesentlichen Kompetenzen erwerben und ein ausreichendes Leistungsniveau in den einzelnen Schulfächern erlangen können.

Dieser individuelle Förderbedarf muss von den Fachlehrkräften/Klassenlehrkräften der Schulen festgestellt werden. Die anspruchsberechtigten Eltern haben dann die Möglichkeit, einen Antrag auf Förderung zu stellen. Anspruchsberechtigt sind zum Beispiel alle, die eine Lernmittelbefreiung erhalten haben.

Für viele Schulen im Landkreis wird die VHS ab Februar 2014, sofern ein Bedarf gemeldet wird, ein spezielles, mit den Fachlehrkräften aus der jeweiligen Klassen oder Jahrgangsstufen der Schule ein abgestimmtes Angebot unterbreiten. In der Regel wird das VHS-Lernförderangebot wird dabei nicht als klassischer Einzelnachhilfeunterricht organisiert, sondern in Klein- und Kleinstgruppen erfolgen. Das Ziel dabei ist auch, längerfristige schulische Defizite auszugleichen und die Schülerinnen und Schüler mit dem selbstbestimmten und selbstorganisierten Lernen vertraut zu machen.

Weitere Fragen von Interessierten zu den VHS-Lernförderangeboten beantwortet das BuT-Team der VHS.

**Projektverwaltung BuT:**
Lisa Faller, Tel. 04242 976-1924,
lisa.faller@vhs-diepholz.de

**Projektleitung:**
Frank Jakob Tel. 04242 976-4005,
frank.jakob@vhs-diepholz.de

**Koordinator für die Gemeinden Weyhe, die Stadt Syke:**
Heiner Kortejohann,
Tel. 0176 64627850
heiner.kortejohann@diepholz.de

**Koordinatorin für die Städte Bassum, Twistringen, Sulingen, Samtgemeinden Bruchhausen-Vilsen, Schwaförden, Siedenburg und die Gemeinde Stuhr:**
Maike Hundertmark
Tel. 01577 8917256,
maike.hundertmark@vhs-diepholz.de

**Koordinator für die Stadt Diepholz, Samtgemeinden Kirchdorf, Barnstorf, Rehden, Altes Amt Lemförde und die Gemeinde Wagenfeld:**
Hinnerk Wähaus,
Tel. 01578 7049737,
hinnerk.waehaus@vhs-diepholz.de

**Peter Wagner**
gelernter Tischler, Dipl.-Ing. (FH), leidenschaftlicher Imker.

Neben meiner freiberuflichen Tätigkeit arbeite ich schon viele Jahre in der Erwachsenenbildung, z. B. in Umschulungs- und Meisterkursen im Handwerk oder auch in der sogenannten Entwicklungshilfe Für die VHS des Landkreises Diepholz bin ich sozusagen als Quereinsteiger seit 2011 tätig und zwar im Bereich Tageshaupt- und Tagesrealschule. Hier unterrichte ich die Fächer Biologie und Erdkunde.
Außerdem bin ich auf den Feldern Imkernachwuchs-Ausbildung und Lernförderangebote im Rahmen von Bildung und Teilhabe für die VHS im Einsatz.

**Jutta Witte**
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4067
jutta.witte@vhs-diepholz.de

**Anne-Marijke Treptow**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

# Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

Die Kurse richten sich an:

- alle, die früher nicht regelmäßig zur Schule gehen konnten
- alle, die schon lange nicht mehr gelernt haben
- alle, die in größeren Gruppen nicht gut lernen können
- alle, die etwas mehr Zeit zum Lernen brauchen

**Bitte machen Sie andere auf diese Angebote aufmerksam.**

## Zur Situation der Betroffenen

Kennzeichnend für unsere Gesellschaft ist die Selbstverständlichkeit, mit der von jedem Erwachsenem erwartet wird, dass er lesen und schreiben kann. Diejenigen, die diese Kenntnisse nicht oder nicht ausreichend besitzen, werden oft als dumm angesehen und ausgegrenzt. Es gehört sehr viel Mut dazu, trotz negativer Lernerfahrungen in Kindheit und Jugend einen neuen Anfang zu wagen. Der Entschluss, Elementares nachzuholen, ist für Erwachsene auch eine Möglichkeit, Ängste abzubauen und die Abhängigkeit von der Hilfe anderer im Alltag zu verringern.

## Alphabetisierung – was folgt danach?

Mit der Alphabetisierung ist ein erster Schritt getan. Oft reichen die Kenntnisse aber nicht aus, um bestehende Angebote der Weiterqualifizierung wahrzunehmen. An Alphabetisierungskurse schließen sich daher Angebote zum Erwerb weiterer elementarer Fähigkeiten an.

## Unser Angebot

**Lesen und Schreiben von Anfang an**
Die Volkshochschule bietet Erwachsenen die Gelegenheit, lesen und schreiben von Anfang an zu lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Gelernt wird in kleinen Gruppen, in denen die Teilnehmer/-innen das Lerntempo selbst bestimmen.

**Rechnen von Anfang an**
Diese Kurse wenden sich an Erwachsene, die große Schwierigkeiten beim Rechnen haben. Am Beispiel von alltäglichen Situationen, in denen Rechenkenntnisse von Erwachsenen erwartet werden, sollen die Grundrechenarten geübt werden.

**Deutschkurse mit Alphabetisierung**
Viele derjenigen, die aus dem Ausland zu uns gekommen sind, haben ein anderes Schriftsystem gelernt oder konnten gar keine Schule besuchen. Sie können in diesen Kursen die deutsche Sprache in Wort und Schrift erlernen.

Neben dem allgemeinen Angebot finden auch Veranstaltungen in Kooperation mit den Delme-Werkstätten statt.

# »Schreib dich nicht ab – Lern lesen und schreiben!«



## Analphabetismus in Deutschland? Weitaus mehr Betroffene als bisher angenommen

Bis vor 30 Jahren schien das Problem des Analphabetismus in Deutschland überwunden zu sein. Als das Problem bekannt wurde, ging man von rund 4 Millionen Erwachsenen aus, die über so geringe Lese- und Schreibkenntnisse verfügen, dass sie als funktionale Analphabeten gelten.

Seit 2011 gibt es nun gesicherte Zahlen zur Größenordnung des Funktionalen Analphabetismus in Deutschland. Die Studie«leo. – Level-One Studie« der Universität Hamburg hat die Literalität von Erwachsenen (18 – 64 Jahre) untersucht. Demnach sind 7,5 Millionen Erwachsene (14,5 %) aufgrund ihrer begrenzten schriftsprachlichen Kompetenz nicht in der Lage, am gesellschaftlichen Leben in angemessener Form teilzuhaben und sind somit funktionale Analphabeten.

Manche von ihnen kennen die Buchstaben, können aber nicht lesen. Andere verstehen mit Mühe leichte Texte, haben jedoch massive Probleme beim Schreiben. Aber allen ist gemeinsam, dass sie die Schrift weder im privaten Bereich noch im Berufsleben für sich nutzen können.

Trotz Schulpflicht haben diese Menschen aufgrund besonderer biographischer, schulischer und sozialer Umstände das Bildungssystem ohne grundlegende Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen verlassen.

Menschen mit Lese- und (Recht-) Schreibschwächen verbergen häufig ihre Schwierigkeiten. Sie leben in steter Sorge, ihr Problem könnte erkannt werden. Sie befürchten, bloßgestellt zu werden oder ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Daher ist eine große Hemmschwelle zu überwinden, um ein Erstberatungsgespräch zu vereinbaren und sich anschließend zum Kurs anzumelden.

## Die »Level one«-Studie (leo)

Für Deutschland stellte sich auch im Rahmen der Weltalphabetisierungsdekade der Vereinten Nationen die Notwendigkeit, die tatsächliche Größenordnung des Analphabetismus in Deutschland wissenschaftlich zu ermitteln. Ziel der Dekade (2003 bis 2012) war es, die Anzahl der Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, weltweit zu halbieren und jedem Menschen eine Grundbildung zu ermöglichen. Für Industrieländer wie Deutschland bedeutet dies unter anderem, vorhandene Bildungsbenachteiligungen zu erkennen und abzubauen und die Prävention und Bekämpfung von Analphabetismus zu verbessern. Mit der Studie liegen nun zum ersten Mal nationale, belastbare und differenzierte Daten zur Literalität – also der Fähigkeit, mit Schrift lesend und schreibend, sinnentnehmend und sinnproduzierend umzugehen – im Level One, dem untersten Kompetenzniveau im Lesen und Schreiben, vor.

Per Zufallsauswahl wurden mehr als 7.000 Personen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren befragt. Für »leo« wurde diese Zahl um eine Zusatzstichprobe von 1.350 Personen im unteren Bildungsbereich ergänzt.

## ich-will-lernen.de

### Über 445.000 Lernende besuchen Alphabetisierungsportal

Irgendwo in Deutschland sitzt in diesem Moment ein Erwachsener am Computer und lernt im Internet Lesen und Schreiben. Seit Beginn des Alphabetisierungsportals www.ich-will-lernen.de im September 2004 haben sich insgesamt über 445.000 Lernende online angemeldet.

Das Lernportal ist ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e. V. (DVV). Dank Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) sind die Online-Kurse für Nutzer kostenlos. Sie werden von Online-Tutoren begleitet und bleiben auf Wunsch anonym.

Das mehrfach ausgezeichnete Alphabetisierungsportal www.ich-will-lernen.de wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e. V. schrittweise zu einem umfassenden Grundbildungsangebot ausgebaut. Auf den Lernbereich »Lesen und Schreiben« folgte »Rechnen«. Zur Förderung der Abschluss- und Beschäftigungsfähigkeit werden Lernende auch in den Bereichen Deutsch, Mathematik und Englisch online unterstützt. Ein zusätzliches Angebot bieten Übungen zum berufsbezogenen Lernen sowie der neue Lernbereich »Leben und Geld«.

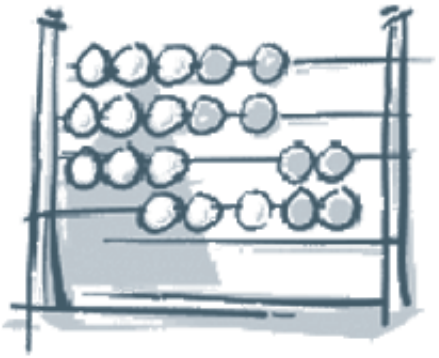
# Rechnen von Anfang an

Die Kursreihe »Basiswissen Mathematik« bietet eine grundlegende Einführung ins Rechnen und eine Auffrischung mathematischer Grundkenntnisse. Die Kurse (1 U-Tag, 4 U-Stunden) können sowohl einzeln als auch als Gesamtkurs gebucht werden.
Der Einzelkurs kostet 5,00 €. Wenn Sie alle Kurse zusammen als »Paket« buchen, kosten sie 25,00 €.
Es sind keine Ermäßigungen möglich.
Es werden Kurse in folgenden Themenbereichen angeboten:

- (Kurs 1) Plus und Minus
- (Kurs 2) Mal und Geteilt
- (Kurs 3) Prozent und Bruch
- (Kurs 4) Gewicht, Zeit, Länge
- (Kurs 5) Fläche, Umfang, Rauminhalt
- (Kurs 6) Dreisatz

Im Kurs wird Ihnen der Rechenvorgang anschaulich dargestellt. Sie üben und festigen Ihr Wissen an konkreten Beispielen.
Sie wollen zum Beispiel

- Preise und Tarife vergleichen,
- das günstigste Angebot ausfindig machen,
- den neuen Fußbodenbelag berechnen,
- sich nicht nur auf den Taschenrechner verlassen,
- Aha-Erlebnisse,
- Ihrem Kind bei den Hausaufgaben helfen,
- eine Prüfung bestehen,
- mit Bruchstücken etwas anfangen können,
- Ihren Puls ermitteln,
- ein Kochrezept umrechnen,
- Ihren Radius erweitern,
- mit Geld umgehen können
- usw.



Dann sind Sie in diesen Kursen richtig!
Bei Fragen zu diesen Kursen rufen Sie bitte Frau Witte unter der Telefonnummer 04242 976-4067 an. Bei Interesse werden vertiefende Kurse angeboten.

## Kurse in Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5 – Bitte erfragen Sie die Termine, Tel. 04242 976-4067

Kurs 1: Plus und Minus
Kurs 2: Mal und Geteilt
Kurs 3: Prozent und Bruch
Kurs 4: Gewicht, Zeit, Länge
Kurs 5: Fläche, Umfang, Rauminhalt
Kurs 6: Dreisatz

## Kurse in Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11 – Bitte erfragen Sie die Termine, Tel. 04242 976-4067

Kurs 1: Plus und Minus
Kurs 2: Mal und Geteilt
Kurs 3: Prozent und Bruch
Kurs 4: Gewicht, Zeit, Länge
Kurs 5: Fläche, Umfang, Rauminhalt
Kurs 6: Dreisatz

# Sommer-Akademie

xxx

**Jutta Witte**
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4067
jutta.witte@vhs-diepholz.de

**Anne-Marijke Treptow**
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

# Kreative Wochen- und Wochenendseminare

## im Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« in Bassum

**18.07. bis 10.08.2014**

**Anmeldung**
bitte schriftlich bis 16.06.2014 an VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Fax 04242 976-4942
E-Mail: vhs@vhs-diepholz.de

Es steht eine begrenzte Anzahl von Einzelzimmern (EZ), gegen Aufpreis von 11,00 € pro Nacht, zur Verfügung.
Die Seminarpreise „ohne Unterkunft, mit Verpflegung" beinhalten Mittag- und Abendessen, davon abweichende Regelungen sind leider nicht möglich.

**Rücktrittsbedingungen:**
In begründeten Fällen kann die Anmeldung bis 6 Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich zurückgezogen werden. Bei später eingehenden Abmeldungen wird das volle Teilnahmeentgelt erhoben, sofern kein/-e Ersatzteilnehmer/-in benannt werden kann.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

# Sommer-Akademie



## Papier in Form

**Objekte und Bilder aus dem Werkstoff Papier**

Der Werkstoff Papier ist künstlerisch ein vielseitig verwendbares Material, das sich sowohl zu zwei- als auch zu dreidimensionalen Kunstwerken verarbeiten lässt.
Wir arbeiten überwiegend mit frisch hergestellter Papierpulpe (Papierbrei) aus den Fasern Baumwolle, Hanf und der asiatischen Faser Abaca und schöpfen verschieden formatige Papierbögen, die wir zu individuellen Bildern und Objekten weiterverarbeiten.
Objekte entstehen z.B., indem wir das feuchte Papier auf ein Gerüst aus Drähten oder Ästen kaschieren. Beim Trocknen spannt sich das Papier und die Skulptur bekommt Halt.
Interessante Bilder mit oder ohne Relief können wir gestalten, indem beispielsweise Collagematerialien zwischen Papierschichten eingebettet werden oder durch das Malen mit farbigem Papierbrei (pulp painting).
Fr, 18.07. – So, 20.07.14

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 16.06.14
Fr, 18.07.14, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206002

## Erinnerungsstücke

**Stillleben erzählen Geschichten**

Unterschiedliche Gegenstände sammeln sich mit der Zeit in Regalen und Schränken an. Es sind Souvenirs von Reisen, Sammlerstücke, Fotos,Bruchstücke einer geliebten Vase oder rote Schuhe. Sie erinnern uns an Geschichten, Menschen, Stimmungen und Erlebnisse.
Wir skizzieren und zeichnen die mitgebrachten »guten Stücke« und beleben die Erinnerung in der farblichen Gestaltung in Aquarell oder Acryl.
Für Einsteiger/-innen und leicht Fortgeschrittene.
Fr, 25.07. – So, 27.07.14
Es entstehen Materialkosten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 16.06.14
Fr, 25.07.14, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205017

## »Zeichnen? Weil's Spaß macht!«

**Das wahre Leben findet auf dem Papier statt**

In diesem Kurs werden einerseits Grundlagen des Zeichnens vermittelt, andererseits soll er durch spielerische Impulse die Freude am Zeichnen beleben.
Das eigene Sehen, die perspektivische und räumliche Darstellung, Licht und Schatten, Proportion, Komposition, Formen und Farben können an diesem Wochenende im Zentrum stehen. Eigene Ideen und Vorhaben werden gern unterstützt.
Dieser Kurs ist für Anfänger/innen genauso wie für Fortgeschrittene gedacht. Ziel des Kurses ist es, die eigene Ausdruckskraft zu fördern und die Wahrnehmung von Farbe und Form zu sensibilisieren.
Fr, 25.07. – So, 27.07.14

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Heike Drewelow
Anmeldung bis 16.06.14
Fr, 25.07.14, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205015

## Schlager, Hits und Evergreens

An diesem Wochenende werden neue Stars geboren: Von »Mein kleiner grüner Kaktus« bis zu »California Dreaming«, von den Beatles bis zu Nena; Alles dreht sich um schnulzige Schlager, fetzige Hits und herzzerreißende Evergreens. Mit Lust und Laune nähern wir uns den altbekannten Melodien! Wir singen sie ein-bis dreistimmig, begleitet mit Akkordeon, Gitarre oder Rhythmusinstrumenten. Mit Performance und Tanzimprovisation wollen wir uns dem Bühnengefühl annähern. Einzelne Stücke werden choreografisch erarbeitet. Atem-Körper- und Stimmübungen sowie Entspannungsphasen runden das Angebot ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken sowie ein Accessoire (Hut/Schal oder beides).
Fr, 25.07. – So, 27.07.14

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Stefanie Lubrich / Astrid Hauke
Anmeldung bis 16.06.14
Fr, 25.07.14, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00208001

## Generationen im Portrait

**Malerei nach eigenen Fotos**

Fotos von Verwandten, Freunden und Bekannten hat fast jeder gesammelt. Hin und wieder holen wir sie hervor und vergleichen Gesichter, Frisuren, Kleider von gestern und heute. Wir erinnern uns an Wohnzimmer, Küchen, Gärten, dort wo gelebt wurde. Die Gesichter und Figuren sind manchmal verbunden mit der Umgebung und anders herum wecken Gartenansichten oder ein fotografierter Schreibtisch sowie eine gestaltete Zimmerwand Erinnerungen an bestimmte Personen und deren Persönlichkeit.
Die Fotovorlagen werden wir mit Hilfe von Rastern übertragen, vergrößern und ins Bild setzen. Es wird skizziert und gezeichnet und eine Bildkomposition erstellt, die dann in Aquarell oder Acryl farblich ausgestaltet werden kann. Verschiedene Generationen können im Bild in Beziehung zueinander gebracht werden, ein Portrait kann entstehen oder auch »Opas ruhende Hand mit Pfeife auf dem Küchentisch«.
Kenntnisse im Malen sollten vorhanden sein.
Mo, 28.07. – Fr, 01.08.14
Es entstehen Materialkosten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 16.06.14
Mo, 28.07.14, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 410,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 320,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205018

## Acryl-Malerei

Im Postkartenformat auf Papier, im Riesenformat auf Leinwand oder auf ganz anderem Material werden wir mit Acrylfarben malen, diese auch z. T. selber herstellen und Mischtechniken ausprobieren. Wir werden gemeinsam und einzeln die Bildideen entwickeln sowie Einblicke in die aktuelle Kunst bekommen. Dieses Angebot richtet sich an Fortgeschrittene.
Mo, 28.07. – So, 02.08.2014
Es entstehen Materialkosten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ingrid Seidel
Mo, 28.07.14, 11:30 Uhr
7 U-Tage, 56 U-Std., 495,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 66,00 €; 390,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205019

## Experimentelle Textilcollagen auf Leinwand

Wir gestalten eine spannende textile Fläche, indem wir auf ein textiles Basismaterial andere Stoffe und gerne auch fremde Materialien miteinander kombinieren. Es eignen sich fast alle Materialien, die sich mit Nadel und Faden miteinander verbinden lassen. Dazu gehören u.a. Tyvek, weiches Plastik, Papier, Draht, haltbare Naturmaterialien, Federn, Stroh, Bast, Karnickeldraht, Folien usw.
Als Stickerei oder Quilttechnik eignet sich dazu am besten das »Crazy Stitching«, also die der Phantasie überlassene verrückte Stickerei, um unsere textilen Kreationen möglichst interessant umzusetzen.
Später werden wir diese textile Bildfläche mit der Leinwand, die als fester Hintergrund dient, verbinden. Am Ende werden wir mit Farbe den gesamten Hintergrund bearbeiten oder einzelne Bildelemente farblich angleichen. Dazu benutzen wir Pinsel oder kleinen Farbroller, mit dem sich auch einige Effekte erzielen lassen.
Fr, 01.08. – So, 03.08.14
Es entstehen Materialkosten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Anke Pradel-Schönknecht
Anmeldung bis 23.06.14
Fr, 01.08.14, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 16 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205008

## Mixed Media: Pixel trifft Pinsel

Dieses Seminar soll einen Einblick in die künstlerischen Gestaltungsmöglichkeiten geben, die eine Verbindung von traditioneller Fotografie, digitalen Medien und Malerei bietet.
Fotos können nicht nur als Vorlage für Malerei dienen, sondern lassen sich auf vielfältige Art experimentell mit Maltechniken kombinieren. Dabei kommen Techniken wie Collage, Übermalung, Verfremdung und Fototransfer (mit Acryl) zum Einsatz. Wir arbeiten überwiegend mit Acrylfarben sowie Fotokopien und Computerausdrucken digitaler Bilder, die auch schon im Vorfeld am Computer verfremdet worden sein können.
Im Vordergrund stehen Arbeitstechniken, die uns helfen können, einen spielerischen Zugang zu künstlerischer Gestaltung zu finden.
So entstehen z.B. neue und ungewöhnliche Bildzusammenhänge, wenn abstrakte oder gemusterte Flächen in Kombination mit einem konkreten Bildmotiv (Foto) einen reizvollen Kontrast ergeben.
Anfänger/-innen sind willkommen.
Fr, 01.08. – So, 03.08.14

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 23.06.14
Fr, 01.08.14, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00205013

## Feuer und Eisen

**Schmieden und Gestalten von Eisenskulpturen**

Mit dem Erlernen von Arbeits- und Gestaltungstechniken und dem Entwickeln von Materialgefühl entstehen Skulpturen, Klang- und Windspiele, Schmuck etc., meist aus einer Mischung von Fundstücken und eigenen Stücken.
Zum Schmieden bauen wir im Außenbereich eine mobile Werkstatt auf, mit mehreren Schmiedefeuern, Ambossen, Werkbänken und einer Vielzahl von Werkzeugen zum Formen von Eisen, Kupfer und Fundstücken. Ebenso lernen wir das Kupferformen und -treiben sowie Löten und Schweißen kennen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sa, 02.08. – So, 03.08.14
Es entstehen Materialkosten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Bernd Bannach
Anmeldung bis 23.06.14
Sa, 02.08.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 170,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 11,00 €;150,00 € ohne Ü, mit Mittag- /Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206079

## Japanischer Farbholzschnitt

In diesem Workshop geht es um die traditionsreiche Technik des japanischen Farbholzschnitts, die sich auszeichnet durch den Gebrauch wasserlöslicher Farben und die Handabreibung ohne Druckpresse.
Das Verfahren ermöglicht eine zarte, nuancierte Farbigkeit, aber auch klassische schwarz-weiß Drucke. Mittelpunkt des Workshops ist die praktische Umsetzung eines Farbholzschnitts nach einem persönlichen Entwurf.
Jede Etappe wird ausführlich erklärt und begleitet, eine Einführung mit Beispielen beleuchtet den historischen und zeitgenössischen Kontext der zu erlernenden Technik.
Alle Werkzeuge stehen für die Dauer des Kurses zur Verfügung, jede/rTeilnehmende erhält eine schriftliche Dokumentation.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Mo, 04.08. – Fr, 08.08.14
Es entstehen Materialkosten

Farbholzschnitt

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Miriam Zegrer
Anmeldung bis 23.06.14
Mo, 04.08.14, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 410,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 320,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205009

## Kalligrafie: Schrift- und experimentelle Drucktechniken

Verschiedene Drucktechniken in Kombination mit Handschrift/Kalligrafie sind die Basis dieses Workshops.
Wir werden mit alten Holzlettern und Stempeln drucken sowie mit Monotypien, Linoldruck und Kaltnadelradierungen experimentieren. Diese Techniken in Verbindung mit kalligrafischen Gestaltungen, eröffnen uns Horizonte, die wir kreativ umsetzen und in einem langformatigen Buch (20 x 40 cm) mit festem Einband sammeln.
Inhaltlich werden wir uns vom Thema »Horizonte« inspirieren lassen und graphisch vom Zusammenspiel aus Linie und Schrift.
Mo, 04.08. – Fr, 08.08.14
Es entstehen Materialkosten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Birgit Naß
Anmeldung bis 23.06.14
Mo, 04.08.14, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 42 U-Std., 450,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 370,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205012

## Paperclay

**Experimentell arbeiten mit faserverstärktem Ton**

Als Paperclay bezeichnet man Ton, dem ein Anteil Zellulosefasern (Papierbrei) zugesetzt wird. Das verändert dessen Eigenschaften. Paperclay ist im Rohzustand sehr belastbar, kann in mehreren Schichten auf feuchten oder trockenen Untergrund aufgebracht werden und ermöglicht eine Formgebung, die sonst nicht zu erreichen wäre. Dieses Material fördert die Lust am Entdecken. Es erlaubt zum Beispiel, sehr filigran zu arbeiten.
Die Keramiken werden gebrannt und glasiert wie Keramiken aus Ton ohne den Zellulosezusatz und sind in der Regel nicht von solchen zu unterscheiden.
Es können Arbeiten für den Innen- und Außenraum entstehen.
Mo, 04.08. – Fr, 08.08.14
Es entstehen Materialkosten.

Bassum-Hallstedt
Töpferei
Heidrun Kohnert
Anmeldung bis 23.06.14
Mo, 04.08.14, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 52 U-Std., 210,00 €
Kursnummer: 00206022

## Sandstein-Bildhauerei

Mit Sandstein wollten Sie (vielleicht) immer schon mal formen, um Skulpturen für Haus und Garten selbst herzustellen. Sie werden herangeführt an die Grundlagen der Sandsteinbearbeitung. Sie lernen das Besondere des Sandsteins kennen und welche Werkzeuge bei welchen Arbeitsschritten benutzt werden.
Ebenfalls bekommen Sie individuelle Hilfestellungen im Ideenfindungs- und Gestaltungsprozess und erfahren, was freies, gestalterisches Handeln ist. Sie stellen fest, dass es nicht so sehr auf Kraft, sondern eher auf lockere Ausdauer und Gelassenheit ankommt. Sie erleben, wie sehr der bereitgestellte individuelle Stein hilft, interessante Formen zu finden.
Sie erleben, wie entspannend und erholsam es ist, sich für mehrere Stunden auf gestalterisches Arbeiten einzulassen und wie anregend und Freude bereitend das in einer Gruppe ist.
Werkzeug und Material werden gestellt. Wenn vorhanden, bitte eine eigene Schutzbrille mitbringen. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien, aber unter einem Dach. Im Entgelt ist der erste Sandstein enthalten. Die Steine haben eine im PKW transportierbare Größe.
Fr, 08.08. – So, 10.08.14

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Paul Winz
Anmeldung bis 07.07.14
Fr, 08.08.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 230,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €, 195,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206020

## Schmuck aus Papier

**ausgefallen – leicht – einzigartig**

Papier spricht alle Sinne an, man kann es hören, fühlen, sehen und riechen. Es kann in hartem und weichem, nassem und trockenem Zustand bearbeitet werden. Wir fädeln, reißen, falten, reihen, nähen, stricken, knüpfen mit verschiedenen Papiersorten. Wir werden große und kleine Objekte erstellen und tragbaren Papierschmuck entstehen lassen. Schmückender Schmuck ist schmuck!
Fr, 08.08. – Sa, 09.08.14

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Jutta Roche
Anmeldung bis 07.07.14
Fr, 08.08.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 110,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 11,00 €, 90,00 € ohne Ü, mit Mittag- und Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00212002

## Filzen – gestalten und formen

Filzen bietet eine große Spannbreite von grob und fest bis zu fein und zart. Unterschiedliche Wolle in großer Farbauswahl und feine Stoffe zum Einfilzen setzen den eigenen Ideen kaum Grenzen.
Der Schwerpunkt liegt an diesem Wochenende auf den dekorativen Möglichkeiten beim Filzen: Z.B. ein Paar edle Stulpen mit Seide (sog. Nunofilz) und passend eine luftige Stola für kühle Sommerabende, ein feines Abendtäschchen und passend ein dekorativer Kragen. Oder lieber Wohn-Accessoires: ein zartes Kissen in luftigen Farben, feste Sitzmatten für drinnen und draußen oder ein transparentes Bild für das Fenster.
Fr, 08.08. – So, 10.08.14
Es entstehen Materialkosten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Mechtildis Köder
Anmeldung bis 07.07.14
Fr, 08.08.14, 16:00 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 230,00 € inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €, 195,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen.
Wochenendseminar
Kursnummer: 00213024

# Bildungsurlaub

»... wir sind schließlich zum Vergnügen hier«

Wenn es Ihnen Vergnügen bereitet, Ihr Wissen zu erweitern, wenn Sie Spaß am Lernen haben, wenn es Ihnen so richtig Freude macht mit neu erworbenen Erkenntnissen und Fertigkeiten im Leben einen Schritt vorwärts zu kommen, wenn Sie Lernen als Gewinn betrachten ... dann sind Sie in unseren Bildungsurlauben gut aufgehoben. Lassen Sie sich überraschen von dem vielfältigen Angebot!

# Bildungsurlaub

## Organisatorische Hinweise

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz (fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres) haben alle Arbeitnehmer/-innen in der privaten Wirtschaft und im öffentlichen Dienst, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet. Das Bundesland Bremen hat ähnliche Regelungen.

Anspruch besteht erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses. Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann gemeinsam mit oder getrennt von dem Bildungsurlaubsanspruch des laufenden Kalenderjahres geltend gemacht werden.

Erkundigen Sie sich bitte nach Sonderregelungen z. B. in anderen Bundesländern.

Senden Sie Ihre Anmeldung mindestens sechs Wochen vor Beginn bzw. rechtzeitig zum angegebenen Anmeldeschluss der Veranstaltung an diese VHS.

Denn spätestens vier Wochen vor der Veranstaltung müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Bestätigung der VHS vorlegen.

Die im Folgenden aufgeführten Bildungsurlaubsseminare sind in der Regel sowohl nach dem Niedersächsischen als auch nach dem Bremischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

i Wichtig: Selbstverständlich können alle anderen Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub an den Veranstaltungen teilnehmen.

# Bildungsurlaub

## Februar / März

Jüdisches Leben in Deutschland
Mo., 24.02.2014, Berlin 77

Älter werden im Erzieher/-innenberuf
Di, 11.03.2014, Bassum 79

Einführung in die portugiesische Sprache und Kultur
Mo, 17.03.2014, Bassum 82

## April

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel des romantischen Dichters Clemens Brentano
So., 27.04.2014, Vallendar (Koblenz) 79

Italienisch einmal anders lernen – A1
Mo., 07.04.2014, Stuhr-Brinkum 82

Spanisch für den Alltag – A1
Mo., 14.04.2014, Stuhr-Brinkum 82

## Mai

Hansestädte in der Altmark
Mo., 05.05.2014, Tangermünde 77

Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf
Mo., 12.05.2014, Bassum 80

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates
Mo., 19.05.2014, Stuhr-Brinkum 80

Spanisch lernen in Spanien
So., 11.05.2014, Conil 82

EXCEL 2010/2013 – Spezial
Di., 06.05.2014, Stuhr-Brinkum 83

Umstieg auf Windows 8 und Office 2013
Di., 13.05.2014, Stuhr-Brinkum 83

WORD und EXCEL im Büroalltag
Mo., 19.05.2014, Weyhe-Kirchweyhe 83

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Mo., 12.05.2014, Weyhe-Kirchweyhe 84

EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware
Mo., 19.05.2014, Stuhr-Brinkum 84

## Juni

»All inclusive«
oder Inklusion als Herausforderung
Mo., 04.06.2014, Bassum 77

Friedrich der Große in Potsdam
Mo., 23.06.2014, Potsdam 78

Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge
Mo., 22.06.2014, Hallig Hooge 78

Englisch – mal anders 3
Mo., 16.06.2014, Diepholz 81

Englisch – mal anders 6
Mo., 23.06.2014, Diepholz 81

Outlook 2013
Di., 03.06.2014, Stuhr-Brinkum 83

## Juli

Chinesisch 1 kompakt – A1
Mo., 07.07.2014, Bassum 81

»Rundum fit in Englisch« – A2
Mo., 07.07.2014, Weyhe 81

## September

Weimar in Thüringen
Mo., 08.09.2014,Weimar 78

Mythos Bayern – warum ist Bayern anders?
Mo., 15.09.2014, Leoni/Starnberger See 78

Der Kranichzug auf dem Darß
So., 14.09.2014, Wieck, Darß 79

Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf
Mo., 01.09.2014, Syke 80

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates
Mo., 08.09.2014, Stuhr-Brinkum 80

## Oktober

Schlösser, Herrenhäuser und Bäderarchitektur auf Rügen
Mo., 06.10.2014, Bergen 78

China – Partner oder Konkurrent?
Mo., 13.10.2014, Bassum 79

Französisch einmal anders lernen 1 – A1
Mo., 27.10.2014, Stuhr-Brinkum 81

Otra vez – noch einmal von vorn – A1
Mo., 27.10.2014, Syke 82

Hablamos español! – A2
Mo., 27.10.2014, Stuhr-Brinkum 82

Umstieg auf Windows 8 und Office 2013
Di., 07.10.2014, Stuhr-Brinkum 83

WORD und EXCEL im Büroalltag
Mo., 13.10.2014, Stuhr-Brinkum 83

## November

Bewusst durch Bewegung – Feldenkrais für Gesundheit in Beruf und Alltag
Mo., 24.11.2014, Bassum 80

»Rundum fit in Englisch« – A2
Mo., 03.11.2014, Weyhe 81

EXCEL 2010/2013 – Spezial
Di., 04.11.2014, Stuhr-Brinkum 83

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Mo., 17.11.2014, Weyhe-Kirchweyhe 84

## Dezember

25 Jahre nach dem Fall der Berliner Mauer
Mo., 08.12.2014, Berlin 79

## 2015

Dänisch – A2/B1
Mi., 07.01.2015, Diepholz 81

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates
Mo., 05.01.2015, Stuhr-Brinkum 80



# Gesellschaft

## Jüdisches Leben in Deutschland

Die Geschichte der Juden in Deutschland rührt an Grundfragen der Geschichte. Sie ist nicht vorstellbar ohne das Bewusstsein um den Völkermord an den Juden, begangen durch Deutsche in Deutschland und Europa. Dennoch – oder gerade deswegen – wäre es fatal, die Geschichte der Juden in Deutschland auf den Holocaust zu beschränken. Der Weg der Juden bis in die Mitte des politischen, kulturellen und gesellschaftlichen Lebens in Deutschland war lang und wechselvoll. Er führte von der Ausgrenzung der jüdischen Bevölkerung im Mittelalter über eine Zeit der Duldung bis zur allmählichen Emanzipation der Juden seit der Aufklärung. Die thematisch weit gefächerten Themen laden dazu ein, das ganze Spektrum jüdischer Geschichte in Deutschland wahrzunehmen, ohne ihr dunkelstes Kapitel auszublenden. Referate, Gespräche mit Zeitzeugen, sowie Exkursionen zu wichtigen Orten in der Stadt sollen bei diesen Überlegungen helfen.

Berlin
Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48
Heinrich Warneke
Mo, 24. – Fr, 28.02.14, Anmeldung bitte umgehend
356,00 € inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmerzuschlag 64,00 €; inkl. Fahrtkosten ÖPNV in Berlin und Eintrittsgelder. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102002

## »all inclusive« oder Inklusion als Herausforderung

„All inclusive-Reisen" sind in den letzten Jahren immer beliebter geworden, da man sich bei den meisten Angeboten fast keine Gedanken mehr (vor allem) über Zusatzkosten machen muss. Genau diese Herausforderung gesellschaftlich anzunehmen und umzusetzen für alle Menschen in unserer Gesellschaft ist unsere Aufgabe für heute und morgen. Wenn alle mitmachen dürfen – wenn Unterschiedlichkeit zum Ziel führt – wenn Nebeneinander zum Miteinander und Ausnahmen zur Regel werden – wenn Anderssein normal ist – dann leben wir in einer inklusiven Gesellschaft. Inklusive (Team-)Bildung in der Jede/r „Teil hat und Teil ist" als zentrale Aufgabe für eine erfolgreiche Zukunft in Gesellschaft und im Beruf. Themen des Seminars werden Fragen zur Bedeutung, den Risiken und Chancen von Inklusion sein. Ferner beschäftigen uns Fragen um – sichtbare und unsichtbare – Barrieren in unserem Alltags-Leben.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Gisela Röhling
Mi, 04. – Fr, 06.06.14, Anmeldung bis 05.05.2014
220,00 €, TN-Entgelt mit Ü/DZ/Frühstück 260,00 €, Ü/EZ und Frühstück 282,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106001

## Hansestädte in der Altmark

**von Tangermünde bis Seehausen**

Tangermünde, Stendal, Havelberg, Werben, Osterburg und Seehausen sind einige Namen von Hansestädten in der Altmark. Von Werben, mit 1235 Einwohnern der wohl kleinsten Hansestadt der Welt, bis Stendal mit 45000 Einwohnern bietet diese Region ein weites Spektrum an ehemaligen Handelsorten der Hanse. Neben der theoretischen Erforschung der Besonderheiten dieser früheren Handelsplätze sind Unterrichte vor Ort geplant, die das erworbene Wissen praktisch untermauern. Die Beschäftigung mit der vielfältigen historischen Bausubstanz führt mit der Romanik noch in das 10. bis 13. Jahrhundert, also noch etwa zwei Jahrhunderte vor die Entstehung der Hanse. Viele Gebäude aus dieser Epoche säumen die nördliche Route der Straße der Romanik, die über Salzwedel, Arendsee, Havelberg, Sandau und Schönhausen, der Geburtsstadt Otto von Bismarcks, durch die Altmark führt.

Tangermünde
Hotel Stars Inn
Christine Lehmann
Anmeldung bis 28.02.14
Mo, 05. – Fr, 09.05.14
318,00 €, inkl. Ü/F im DZ; EZ-Zuschlag 72,00 €; zzgl. Kosten für Fahrten und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102030

## Friedrich der Große in Potsdam

**Geschichte und Zukunft einer traditionsreichen Region**

In der Zeit Friedrich des Großen stieg Potsdam zum Machtzentrum Preußens auf. Dieser Aufstieg hatte seine Voraussetzung in dem Wirken des Großen Kurfürsten und dem Vater Friedrichs, Fiedrich Wilhelm II, genannt der Soldatenkönig. Durch den Zuzug vieler, gut qualifizierter Glaubensflüchtlinge bekam die Stadt und die gesamte Region eine Entwicklungshilfe, die den Aufstieg Preußens einleitete. Auch nach Friedrich dem Großen ist Potsdam immer wieder ein Zentrum bedeutender politischer und kultureller Ereignisse gewesen. Wunderbare Zeugnisse einer genialen Bau- und Gartenarchitektur entstehen in den folgenden Jahren, sodass Potsdam zu einem Sehnsuchtsort für die preußische Aristokratie wurde. Später allerdings wird Potsdam mit Geschehnissen in Verbindungen gebracht, die negativ in die Geschichte Deutschlands eingehen: Der Tag von Potsdam, den die Nazis in der Garnisonskirche zelebrieren und das Potsdamer Abkommen, das die Grenzen des heutigen Deutschlands festlegt. Da wird Potsdam zum Schicksalsort deutscher Geschichte.
In der DDR ist Potsdam eine unbedeutende Bezirkshauptstadt. Nach der friedlichen Revolution von 1989 erlebt die Stadt dann einen bespiellosen Aufstieg. Sie wird ein bedeutender Wissenschaftsstandort und durch die Restaurierung der Stadt und vieler Baudenkmäler wird Potsdam weider zu einem Zentrum Deutscher Kunst- und Kulturgeschichte.
Wir werden an vielen Beispielen diesen Weg Potsdams durch die Geschichte bis in die Gegenwart verfolgen und uns mit künftigen Perspektiven beschäftigen.

Potsdam
Hotel „Altstadt Potsdam“
Rolf Becker
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 23.04.2014.
Mo, 23. – Fr, 27.06.14
398,00 € inkl. Ü/HP im DZ, EZ-Zuschlag: 100,00 €, Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102033

## Weimar in Thüringen

**Auf den Spuren menschlicher Genialität und menschlichen Versagens**

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-diepholz.de.

Weimar
Rolf Becker
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 10.07.2014
Mo, 08. – Fr, 12.09.14
375,00 €, inkl. Ü/F im DZ, EZ-Zuschlag 128,00 €; Preisänderungen sind noch möglich.
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: V00102002

## Mythos Bayern – warum ist Bayern anders?

**Eine sozial-historische Spurensuche nach dem spezifisch Bayerischen**

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-diepholz.de.

Leoni/Starnberger See,
Haus Buchenried
Reinhard Falter
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 23.07.14
Mo, 15. – Fr, 20.09.14
390,00 €, inkl. Ü/VP im EZ, im DZ 360,00 €.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: V00102070

## Schlösser, Herrenhäuser und Bäderarchitektur auf Rügen

**Wege zum Erhalt der historischen Bausubstanz – In Kooperation mit der KVHS Rügen**

Vielfältig sind die architektonischen Hinterlassenschaften der verschiedenen Bauherren auf der Insel Rügen. Während die arme Bevölkerung mit dem baute, was die Natur hergab, zeugen Schlossbauten, Guts- und Herrenhäuser und die so genannte Bäderarchitektur vom wirtschaftlichen Erfolg und Repräsentationswillen ihrer Besitzer. Die Architektur des gigantischen Betonbaus des geplanten KDF-Bades in Prora ist dagegen ein Spiegelbild der nationalsozialistischen Propaganda und ein schwieriges Erbe, das Kommune und Eigentümer vor eine besondere Herausforderung stellt.
Im Mittelpunkt unserer Seminarwoche steht die Frage, wie mit diesem kulturellen Erbe wirtschaftlich sinnvoll und zugleich umweltverträglich und nachhaltig umgegangen werden kann. In den Diskussionen mit Fachleuten erhalten sie Einblicke, welche Möglichkeiten Kommunen und Privatpersonen unter Beachtung von Denkmalschutz, Baurecht und Wirtschaftlichkeit haben, diese wertvollen historischen Zeugnisse der Architektur zu erhalten.

Bergen
Hotel Am Rugard, Rugardweg 10
Dr. Marion Vogel
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 30.07.2014
Mo, 06. – Fr, 10.10.14
365,00 € inkl. Ü/HP im DZ, EZ-Zuschlag: 80,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00115011

## Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge

Die Halligen sind kleine Eilande, die vor der nordfriesischen Küste liegen. Sie sind dadurch gekennzeichnet, dass sie mehrmals im Jahr von der Flut überspült werden („Land unter“), eine ökologisch, ästhetisch einzigartige Natur besitzen und ihre Einwohner eine besondere regionale Identität („Friesentum“) entwickelt haben. Hallig Hooge gilt mit ca. 150 EinwohnerInnen als die bevölkerungsstärkte der zehn Halligen und wird auch als „Königin der Halligen“ gehandelt.
Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und auf dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden.

Hallig Hooge,Hansawarft
Thomas B. Guischard
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 02.05.14
So, 22. – Fr, 27.06.14
390,00 € inkl. Ü/Vollverpflegung im DZ (z. T. mit Etagenduschen), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder. EZ-Zuschlag: 60,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00115011

## Der Kranichzug auf dem Darß

**Natur im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft**

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-diepholz.de.

Wieck, Darß
Dirk Vegelahn
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 23.07.14
So, 14. – Fr, 19.09.14
380,00 € inkl. Ü/F im DZ, EZ-Zuschlag: 50,00 €; inkl. Zusatzkosten für Exkursionen, Fahrräder und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: V00102088

## China – Partner oder Konkurrent?

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-diepholz.de.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Angela Wiegmann
Anmeldung bis 15.08.14
Mo, 13. – Fr, 17.10.14
5 U-Tage, 40 U-Std., 355,00 € (Ü/VP – EZ-Zuschlag 44,00 €)
Bildungsurlaub
Kursnummer: V00100001

## 25 Jahre nach dem Fall der Berliner Mauer

**Wandel in Berlin, Deutschland und Europa**

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-diepholz.de.

Berlin
Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48
Heinrich Warneke
Mo, 08. – Fr, 12.12.14
Anmeldung bis 10.10.14
356,00 €, inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmerzuschlag 64,00 €, inkl. Fahrtkosten ÖPNV in Berlin und Eintrittsgelder. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: V00102001

## Älter werden im Erzieher/-innenberuf

Sie sind zufrieden und glücklich in Ihrem Beruf und lieben nach wie vor den Umgang mit Kindern. Zunehmend stellen sich jedoch auch Bedenken ein, wie viele Jahre Sie diese Tätigkeit noch weiter ausüben wollen oder können. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit im Austausch mit Gleichgesinnten, sich über die eigenen Wünsche und Ziele klar zu werden und gibt Hilfen und Tipps zur weiteren Orientierung. Das beinhaltet auch Themen zur Gesundheits-Vorsorge und Fragen nach dem Umgang mit (deutlich) jüngeren Kolleginnen/Kollegen/Eltern.
Zudem wird eine Einheit von einer Atempädagogin gestaltet, die Ihnen Möglichkeiten aufzeigt, über die Auseinandersetzung mit der eigenen Atmung ganz einfache Entspannungsmethoden kennenzulernen. Das Seminar gibt Impulse, über neue Wege und Möglichkeiten nachzudenken und den Blick für die individuelle Zukunft und für persönliche Chancen zu öffnen. Durch systematisches Arbeiten und eine kreative Atmosphäre werden berufliche Wünsche in erreichbare Ziele umgewandelt.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Gisela Röhling
Anmeldung bis 25.02.2014
Di, 11. – Fr, 14.03.14
300,00 €, TN-Entgelt mit Ü/ DZ und Frühstück 360,00 €; Ü/ EZ und Frühstück 393,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106002

# Kultur

## Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel des romantischen Dichters Clemens Brentano

Clemens Brentano – geboren 1778 auf Ehrenbreitstein, gestorben 1842 in Aschaffenburg – führte ein ruheloses, von Krisen erschüttertes Leben. Er wechselte häufig den Wohnsitz (Jena, Heidelberg, Berlin, Wien, Prag), blieb aber immer im Zentrum, ja man könnte fast sagen: »das« Zentrum der deutschen Romantik.
Mit Achim von Arnim sammelte er »Des Knaben Wunderhorn«, war der »Erfinder« der Loreley, begründete recht eigentlich die Rheinschwärmerei. Er schrieb Romane, Schauspiele, Erzählungen und Märchen, am bedeutendsten aber ist seine Lyrik, die auch – neben Erzählungen und den »Rheinmärchen« – im Mittelpunkt des Seminars steht.
Das Tagungshaus liegt idyllisch und ruhig am rechten Rheinufer in der Nähe von Koblenz, nicht weit von Burg Ehrenbreitstein entfernt.

Vallendar (bei Koblenz)
Haus Tabor
Christof Eckardt / Sabine Schnelle
Anmeldung bitte umgehend
So, 27.04. – Fr, 02.05.14
6 U-Tage, 40 U-Std., 410,00 € im DZ, 450,00 € im EZ; inkl. Unterkunft und Vollpension. Eigene Anreise.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00201001

# Gesundheit

## Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Hier werden ganzheitliche Bewegungsmethoden zum Ausgleich der sitzenden Tätigkeit vorgestellt:
Herz-Kreislauftraining durch Walking und Nordic Walking sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur durch die Pilates Methode. Entspannung , Mobilisationstechniken und Elemente aus der Körperarbeit stärken das Wohlbefinden. Informationen und Gespräche behandeln die Zusammenhänge von Arbeits-, Umweltbelastungen, Lebenssituation und Gesundheit. Weitere Themen sind: Ergonomie am Arbeitsplatz sowie Tipps zur Ernährung. Der Bildungsurlaub mit Theorie- und Praxisanteilen behandelt die möglichen Ursachen von Herz-Kreislauf-Problemen und Möglichkeiten, diesen im Alltag entgegenzuwirken. Das bedeutet: mehr Energie, höhere Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Andrea Barth
Anmeldung bis 04.04.2014
Mo, 12. – Fr, 16.05.14
240,00 € (einschl. Mittag und Kaffee/Tee).
Mit Ü/V im DZ 340,00 € (EZ-Zuschlag: 44,00 €)
Kursnummer: 00302005

Syke, Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 18.07.2014
Mo, 01. – Fr, 05.09.2014; Mo und Fr 9:00 – 12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr
120,00 €
Kursnummer: V00302006

## Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u. a. nehmen Rückenprobleme zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten den Rücken zu stärken. Wir trainieren den Rücken vorbeugend so, dass er sich in alle Richtungen funktionell und frei bewegen kann. Mit den theoretischen Kenntnissen von Pilates und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik werden Sie in praxisgestützten Lerneinheiten mit Muskelaufbauübungen vertraut gemacht. Die Pilates-Methode fördert das Körperbewusstsein im Berufs- und Lebensalltag und stärkt gleichzeitig die Muskulatur. Sie werden Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau, gezielte Übungen zur Wahrnehmung des Körpers wie des Rückens und der Wirbelsäule, bei den Bewegungsanforderungen des Berufsalltags kennen lernen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 11.04.2014
Mo, 19. – Fr, 23.05.14; Mo und Fr 9:00 – 12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr
120,00 € zzgl. 2,50 € Skript
Kursnummer: 00302004

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 25.07.2014
Mo, 08. – Fr, 12.09.14; Mo und Fr 9:00 – 12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr
120,00 € zzgl. 2,50 € Skript
Kursnummer: V00302005

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 28.11.2014
Mo, 05. – Fr, 09.01.15; Mo und Fr 9:00 – 12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr
120,00 € zzgl. 2,50 € Skript
Kursnummer: V00302004

## Bewusst durch Bewegung – Feldenkrais für Gesundheit in Beruf und Alltag

»Beweglicher werden heißt lebendiger werden« - Moshe Feldenkrais.
Durch einseitige Belastungen, falschen Gebrauch, Stress und Hektik ermüden die Muskeln. Sie verlieren ihre natürliche Beweglichkeit. Verspannungen, Schmerzen oder Müdigkeit können die Folge sein. Die Teilnehmenden lernen theoretische Grundlagen und praktische auf alltägliche Situationen anwendbare Übungen kennen. Dadurch werden positive Veränderungen an sich selbst schneller erlebt und gespürt. Sie werden sich bewusst über den gewohnten Gebrauch ihres Körpers, über verspannte Muskulatur, schmerzhafte Körperbereiche, kraftraubende Haltung und/oder flache Atmung. Feldenkrais-Lektionen organisieren die Muskeln neu, sie spielen besser zusammen. Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität verbessern möchten. Feldenkrais-Lektionen sind Bewegungsanweisungen, die leicht und fließend ausgeführt werden, ohne Anstrengung. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmenden, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen können. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Manus Terbeek
Anmeldung bis 17.10.2014
Mo, 24. – Fr, 28.11.14
353,00 € (Ü/VP). EZ-Zuschlag: 44,00 €.
Kursnummer: V00302001

# Sprachen

## Chinesisch 1 kompakt – A1

**für Beruf und Freizeit**

Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen der chinesischen Hochsprache Mandarin. Nach Abschluss des Trainings können Sie sich auf Chinesisch vorstellen und sich in einer chinesischen Stadt zurechtfinden. Sie lernen die chinesischen Zahlen und die Währung kennen und können bei gesellschaftlichen Anlässen Höflichkeitsformeln und Elemente des Small Talk anwenden.
Daneben lernen Sie mit Hilfe der lateinischen Umschrift die ersten chinesischen Schriftzeichen kennen. Außerdem können Sie das Schreiben der Zeichen mit dem traditionellen Material für chinesische Kalligraphie (Pinsel, Tusche, Reibstein und Papier) ausprobieren. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über die Sitten und Bräuche Chinas.
Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Angela Wiegmann
Anmeldung bis 06.06.14
Mo, 07. – Fr, 11.07.14, 08:30 – 13:30 Uhr
120,00 €, Kleingruppe: 130,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 € inkl. Pausengetränke.
Kursnummer: 00402022

## Dänisch – A2/B1

**für Teilzeitbeschäftigte**

Für Interessierte mit Vorkenntnissen von etwa 260 U-Std.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 05.12.14
Mi, 07. – Fr, 09.01.15, 08:30 – 13:00 Uhr
76,00 €, Kleingruppe: 86,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.) 101,00 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Unterrichtstag
Kursnummer: V00403015

## Englisch – mal anders 3

Hören – Zuhören – Verstehen
Sprechen – Diskutieren – Erzählen
Lesen – Bewegen – Singen
Kochen – Backen – Genießen
Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau A2/Anfang B1 (ca. 5 – 6 Jahre Schulenglisch). Diese Veranstaltung ist in Bremen als Vollzeit- und in Niedersachsen als Teilzeitbildungsurlaub anerkannt.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 16.05.14
Mo, 16. – Fr, 20.06.14, 8:30 – 14:00 Uhr
87,00 €, Kleingruppe: 97,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 112,00 € inkl. Pausenkaffee und am Freitag inkl. Mittagessen
Kursnummer: 00406009

## Englisch – mal anders 6

Hören – Zuhören – Verstehen
Sprechen – Diskutieren – Erzählen
Lesen – Bewegen – Singen
Kochen – Backen – Genießen
Diese Veranstaltung ist in Niedersachsen als Teilzeit- und in Bremen als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau B1+ (ca. 7 – 8 Jahre Schulenglisch).

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 23.05.14
Mo, 23. – Fr, 27.06.14, 8:30 – 14:00 Uhr
87,00 €, Kleingruppe: 97,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 112,00 €, inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Unterrichtstag.
Kursnummer: 00406008

## „Rundum fit in Englisch" – A2

In diesem 30-stündigen Bildungsurlaub stehen neben dem freien Sprechen auch das Schreiben, Lesen und Hören im Vordergrund. Inhaltlich geht es um Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frischen wir auch unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Spotlight Artikeln, Short Stories, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache.
Die Teilnehmenden sollten über 5 Jahre Schulenglisch verfügen und können gerne eigene Wünsche in den Kurs einbringen.
Der Bildungsurlaub ist in Bremen als Vollzeit- und in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 06.06.2014
Mo, 07. – Fr, 11.07.14, 8:00 – 13:00 Uhr
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee. 4,00 € für Unterrichtsmaterial.
Kursnummer: 00406001

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 03.10.2014
Mo, 03. – Fr, 07.11.14, 8:00 – 13:00 Uhr
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee. 4,00 € für Unterrichtsmaterial.
Kursnummer: V00406001

## Französisch einmal anders lernen – A1

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben.
Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 26.09.2014
Mo, 27. – Fr, 31.10.14, 9:00 – 15:15 Uhr
115,00 €, Kleingruppe: 125,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €, inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
Kursnummer: V00408001

## Italienisch einmal anders lernen – A1

Bella Italia mit seiner wunderschön klingenden Sprache lernen Sie hier kennen. In einer Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen lernen Sie sich u.a. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf oder in Behörden zurechtzufinden. So können Sie gut gerüstet Ihre Reise antreten, sei es beruflich oder privat.
Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 07.03.2014
Mo, 07. – Fr, 11.04.14, 09:00 – 15:15 Uhr
115,00 €, Kleingruppe: 125,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €, inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
Kursnummer: 00409004

## Einführung in die portugiesische Sprache und Kultur – A1

**Fussball-Weltmeisterschaft in Brasilien!**
Wer als Tourist oder beruflich in ein portugiesischsprachiges Land reisen möchte, kann sich in diesem Kurs darauf vorbereiten. Sie erlernen die Grundlagen des brasilianischen Portugiesisch und bekommen einen Einblick in die brasilianische Kultur und Mentalität. Aproveite essa oportunidade agora!

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 14.02.2014
Mo, 17. – Fr, 21.03.14, 12:00 – 17:00 Uhr
96,00 €, Kleingruppe: 106,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.) 121,00 €, inkl. Pausengetränke
Kursnummer: 00418001

## Spanisch für den Alltag – A1

Willkommen in der spanischen Welt: In diesem BU für Interessierte ohne Vorkenntnisse lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze in alltäglichen Situationen auf Spanisch zu verstehen und zu verwenden.
Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 18.03.14
Mo, 14. – Fr, 18.04.14, 09:00 – 14:30 Uhr
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €,
inkl. Pausenkaffee.
Kursnummer: 00422006

## Spanisch lernen in Spanien

**2-Wochen-Bildungsurlaub in Conil/ Andalusien**
Dieser Bildungsurlaub an der Costa de la Luz richtet sich an Interessierte aller Kenntnisstufen – Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Nach einem Einstufungstest werden die Teilnehmenden dem Unterricht der entsprechenden Niveaustufe zugeteilt, der Unterricht findet in Kleingruppen statt. Nach dem Unterricht laden der kilometerlange Sandstrand und das azurblaue Wasser zum Baden und die Gassen Conils zum Schlendern ein.
Der Preis beinhaltet 14 Übernachtungen im Einzelzimmer (ohne Verpflegung; komplett eingerichtete Küchen vorhanden), Flug, Transfer, 10 Tage Unterricht. Der Bildungsurlaub ist anerkannt in Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Hessen, Schleswig-Holstein, Rheinland-Pfalz und Berlin. Gern beraten wir Sie. Ein ausführlicher Prospekt liegt vor. Nach dem Meldeschluss führen wir eine Informationsveranstaltung durch.
Es gelten besondere Rücktrittsbedingungen; wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Conil de la Frontera, Andalusien
Info und Anmeldung: 04242 976-4073
Anmeldung bis 15.02.14
So, 11. – So, 25.05.14
1200,00 € im DZ, 1300,00 € im EZ.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00422002

## Otra vez – noch einmal von vorn – A1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon einmal Kontakt mit der spanischen Sprache hatten und diese »schlummernden« Kenntnisse auffrischen möchten, wobei der Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation liegt. Dabei wird der spanische Satzbau anhand von Rollenspielen und Übungen praktiziert und bekannte Grammatikstrukturen werden reaktiviert.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 26.09.14
Mo, 27. – Fr, 31.10.14, 9:00 – 14:30 Uhr
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 120,00 €;
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: V00422001

## ¡Hablamos espanol! – A2

Wir unterhalten uns über aktuelle Themen, lesen Zeitungsartikel und kürzere literarische Texte. Dabei wiederholen und üben wir grammatische Strukturen. Auf diese Weise lernen Sie nicht nur Artikel und Kommentare politischer und kultureller Art zu lesen und zu verstehen, Sie lernen auch, sich fließend und spontan zu verständigen, so dass Sie sich aktiv an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten begründen und verteidigen können.
Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 26.09.14
Mo, 27. – Fr, 31.10.14, 09:00 – 14:30 Uhr
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €,
inkl. Pausenkaffee.
Kursnummer: V00422006

# Computer & Co.

## EXCEL 2010/2013 – Spezial

**Diagramme, Datum und Uhrzeit, Tabelleninhalte überwachen und gliedern**
Diagramme: Sie lernen, wie Sie Daten und Tabellen professionell darstellen.
Datum und Uhrzeit: Sie lernen, wie Sie Berechnungen über 24 Stunden durchführen, Altersberechnungen, Tage und Stunden ermitteln.
Tabelleninhalte überwachen und gliedern: Sie lernen, wie Sie Formeln überwachen und angezeigte Fehler verstehen, Formatierungen der hervorzuhebenden Zellen an Bedingungen knüpfen, Daten und Tabellen durch eine Gliederung übersichtlich darstellen.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 08.04.14
Di, 06. – Do, 08.05.14, 08:30 – 15:30 Uhr
116,40 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502032

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 07.10.14
Di, 04. – Do, 6.11.14, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
116,40 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: V00502032

## Umstieg auf Windows 8 und Office 2013

Der Umstieg auf Win8 und Word/Excel 2014 ist für viele, die mit älteren Versionen wie Windows XP und Office 2003 gearbeitet haben, sehr gewöhnungsbedürftig. Vermeiden Sie langwieriges Suchen und verschaffen Sie sich innerhalb kurzer Zeit einen Überblick über die Veränderungen und die Bedienung des neuen Betriebssystems WIN8 sowie der Programme WORD 2013 und EXCEL 2013.
Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows, WORD und EXCEL.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 15.04.14
Di, 13. – Do, 15.05.14, 08:30 – 15:30 Uhr
116,40 €
Kursnummer: 00502036

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 09.09.14
Di, 07. – Do, 09.10.14, 08:30 – 15:30 Uhr
116,40 €
Kursnummer: V00502036

## WORD und EXCEL im Büroalltag

**Word 2010:**
- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
- AutoText, Kopf-/Fußzeilen
- Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

**Excel 2010:**
- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennen lernen und anwenden
- Umsetzen von Tabellen in Diagramme
- Formatieren von Tabellen und Diagrammen

**Word und Excel:**
- Datenaustausch über Zwischenablage
- Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
- OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden

Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo", Kirchweyher Str. 51
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 21.04.14
Mo, 19. – Fr, 23.05.14, 08:30 – 15:30 Uhr
194,00 €, Skript/Bücherkosten: 16,60 €
Word, 16,60 € Excel, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502031

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 15.09.14
Mo, 13. – Fr, 17.10.14, 08:30 – 15:30 Uhr
194,00 € inkl. Pausenkaffee. Skript/Bücherkosten: 16,60 € Word, 16,60 € Excel.
Kursnummer: V00502031

## Outlook 2010/2013

**Outlook – Die Grundlage effektiver Büroorganisation.**
Microsoft Outlook ist ein Programm, mit dem die täglichen Aufgaben leichter organisiert und verwaltet werden können. Sie lernen, wie Sie
- E-Mails mit Dateien versenden, Nachrichten beantworten und weiterleiten
- Mitarbeiter/-innen zu Besprechungen einladen
- Aufgaben an andere Personen delegieren und die Bearbeitung verfolgen
- mit Suchordnern ausgewählte Nachrichten anzeigen

**Inhalt:**
- Terminplanung
- Kontakte verwalten
- Aufgabenverwaltung
- E-Mails erstellen und senden
- Posteingang organisieren – Nachrichten mit einem Regel-Assistenten verwalten
- Integration im Office-Bereich
- Archivierung von Outlook-Ordnern

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 06.05.14
Di, 03. – Do, 05.06.14, 08:30 – ca. 15:30 Uhr
116,40 € inkl. Pausengetränke, Skript Outlook 2013 16,60 €
Kursnummer: 00502033

## SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

**CBT-Simulation**

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmer/-innen die Bedieneroberfläche und die Dialogfunktionen kennen. Sie bearbeiten im Rahmen der Simulation einzelne Geschäftsfälle im Dialog am PC. Es handelt sich um eine computergestützte Lernmethode, die stets mit Erläuterungen, allgemeinen Erklärungen und der Behandlung ergänzender Themen aus dem Bereich des betrieblichen Rechnungswesens abwechselt. Jeder der Teilnehmenden kann Lerntempo und Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen. Angesprochen werden durch dieses Weiterbildungsangebot Angestellte und Auszubildende in kaufmännischen und technischen Tätigkeitsfeldern (z. B. Industriemeister, -fachwirte, Wirtschaftsingenieure), sowie Arbeitssuchende und Interessierte, die sich über eine weit verbreitete Software informieren wollen.
Nach einer Einführung in die jeweiligen SAP R/3 Module können die Teilnehmer/-innen selbst wählen, in welchem Teilmodul sie vertiefende Kenntnisse erwerben möchten.
Kursinhalte: Dialogfunktionen, d.h. Umgang mit der Programmoberfläche, individuelle Programmeinstellungen, Module des SAP R/3-Systems im Überblick.
Falls gewünscht: Gerne nennen wir Ihnen Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Seminarortes.

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo", Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 14.04.14
Mo, 12. – Fr, 16.05.14, 9:00 – 16:30 Uhr
234,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00505030

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo", Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 20.10.14
Mo, 17. – Fr, 21.11.14, 09:00 – 16:30 Uhr
234,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: V00505030

## EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware

In diesem Seminar werden Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:
Hardware-Konfigurationen und das Installationsverfahren für den Einsatz eines Fibu-Programms
- Struktur und Systemlogik eines Finanzbuchhaltungsprogramms
- Selbständiges Arbeiten mit diesem Programm
- Vornahme von Auswertungen und Durchführung von Abschlüssen.

Grundkenntnisse in EDV sind sinnvoll, sichere Buchhaltungskenntnisse werden vorausgesetzt. Das Seminar kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden und ist bei bestandener Prüfung anerkannt als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/-in (VHS)".
Das Seminar ist für Teilnehmende des Finanzbuchhalter-Lehrgangs vorgesehen. Sollten noch Plätze frei sein, können diese auch von Externen gebucht werden.
Prüfungsentgelt: 45,00 €; Prüfungstermin: Sa., 24.05.2014.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Willi Wagner
Anmeldung bis 21.04.14
Mo, 19. – Fr, 23.05.14
(ggfls. bis Sa, 24.05. – Prüfungstermin)
163,20 €
Kursnummer: 00505099

# VHS unterwegs

Ausstellungsbesuche 74

Exkursionen 74

Studienreisen 75

# unterwegs

## Ausstellungsbesuche

Sylvette, Sylvette, Sylvette. Picasso und das Modell
Termin steht noch nicht fest, Bremen 15

Paula Modersohn-Becker: Highlights
Termin steht noch nicht fest, Bremen 15

Der Wandel des Frauenbildes im Spiegel der Kunst
Do., 20.03.14, Bremen 15

## Exkursionen

Sicher auf dem Elektrofahrrad – Pedelec 25 – Teil 2
Termin in der Presse, Diepholz 273

### Februar / März

Führung durchs Theater am Goetheplatz
Fr., 21.02.14, Bremen 13

Informationsbesuch bei der Kreiszeitung
Di., 11.03.14, Syke 158

Zu Besuch bei Radio Bremen
Mi., 19.03.14, Bremen 15

Feldspat, Quarz, Glimmer
Fr., 21.03.14, Weyhe-Dreye 133

Auf den Spuren der Geschichte rings um Heiligenberg
So., 23.03.14, Bruchhausen-Vilsen 220

Das Herzkatheterlabor
Di., 25.03.14, Diepholz 171, 283

### April

Druckhaus Weser-Kurier
Fr., 04.04.14, Bremen 102

Kräuterwanderung
Sa., 05.04.14, Lemförde 290

Auf den Spuren der Geschichte rings um Heiligenberg
Do., 10.04.14, Bruchhausen-Vilsen 220

Werksbesichtigung Mercedes Benz
Do., 24.04.14, Bremen 102

Lahausen
Fr., 25.04.14, Weyhe-Lahausen 131

Heil- und Wildkräuterwanderung
Sa., 26.04.14, Scholen 256

Kräuterwanderung zum Kanal
Sa., 26.04.14, Bruchhausen-Vilsen 238

Auf den Spuren der Geschichte rings um Heiligenberg
So., 27.04.14, Bruchhausen-Vilsen 220

### Mai

Besuch bei Nachbarn – Fahrradtour
Sa., 03.05.14, Stuhr 103

Waldspaziergang zum Feierabend
Mi., 07.05.14, Syke 160

Denkort Bunker Valentin
Fr., 09.05.14, Bremen 157

Raumfahrt-Führung
Sa., 10.05.14, Bremen 102

Ilex-Garten
So., 11.05.14, Syke-Okel 160

Das Bremer Rathaus
Mi., 14.05.14, Bremen 102

Naturerfahrungsgelände am Böttchers Moor
Do., 15.05.14, Weyhe-Leeste 132

Auf den Spuren der Geschichte rings um Heiligenberg
Do., 15.05.14, Bruchhausen-Vilsen 220

Die Bremer Ratskellerführung
Fr., 16.05.14, Bremen 102

Kräuterwanderung am Kurpark
So., 18.05.14, Bruchhausen-Vilsen 221

Vogelexkursion am Rieder See
So., 18.05.14, Riede 132

Kaffeerösterei Aug. Münchhausen
Do., 22.05.14, Bremen 102, 103

### Juni

Ilex-Garten
So., 01.06.14, Syke-Okel 160

»Toscana Tour« zum Hohen Berg in Ristedt
Sa., 07.06.14, Stuhr 103

Kräuterwanderung durch die Brokser Wiesen
Sa., 14.06.14, Bruchhausen-Vilsen 239

Auf den Spurren der Geschichte rings um Heiligenberg
Do., 19.06.14, Bruchhausen-Vilsen 220

Von Bürgern und Würgern
So., 22.06.14, Bruchhausen-Vilsen 220, 221

Auf den Spurren der Geschichte rings um Heiligenberg
So., 22.06.14, Bruchhausen-Vilsen 220

### Juli / August

Auf den Spuren des »Stuhrer Wolfes«
Sa., 05.07.14, Stuhr 103

Kräuterspaziergang am Kurpark
So., 06.07.14, Bruchhausen-Vilsen 221

Führung durch »Kunst in der City«
So., 06.07.14, Diepholz 276

Heimische Fledermäuse
Do., 21.08.14, Weyhe-Leeste 132

Heimische Fledermäuse
Do., 28.08.14, Weyhe-Leeste 132

**Werner Klein**
Tel. 05441 5195
Fax 05441 5780
wernerklein@posteo.de

# Studienreisen

Studienreisen mit Werner Klein. Entgelte jeweils auf Anfrage. Beachten Sie, dass bei Studienreisen die Rücktrittsbedingungen der Reiseveranstalter maßgeblich sind, die VHS tritt nur als Vermittlerin auf. Bitte fordern Sie unsere Sonderprospekte an.

Die mit * gekennzeichneten Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück statt.

Anmeldung und Informationen über:

**ReiseKunst**
Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück

Tel. 0541 25561
Fax 0541 25591

info@reise-kunst.de
www.reise-kunst.de

# Übersicht

## März / April

Rom
So., 23.03.2014, Rom

Lissabon/Mittelportugal
Fr., 04.04.2014,

Istanbul
Mi., 16.04.2014, Istanbul

## Mai

Ostpreußenreise 2014
Do., 01.05.2014, Königsberg

Andalusien
So., 04.05.2014, Andalusien

Kappadokien
Sa., 10.05.2014, Türkei

Loiretal
So., 25.05.2014, Frankreich

## Juni

Kampanien »zum Vertiefen« mit Ischia
Mo., 02.06.2014, Italien

Studienreise nach Ostpreußen
Mo., 23.06.2014, Ostpreußen

Prag/Westböhmen
Mo., 30.06.2014, Prag

## August

Südengland
August, Südengland

»Blauer Reiter«/Murnau/München
Di., 05.08.2014, Murnau

Baltikum
Di., 05.08.2014, Baltikum

Görlitz/Breslau/Krakau
Sa., 16.08.2014, Görlitz

Mecklenburg-Vorpommern
Mi., 27.08.2014, Rostock

## September

Umbrien/Latium
Mo., 01.09.2014, Umbrien

St. Petersburg
Di., 02.09.2014, St. Petersburg

»Dessau-Wörlitzer Gartenreich«
Do., 04.09.2014, Wörlitz

Ile de France / Giverny
Mitte September, Frankreich

## Oktober

Provence
So., 05.10.2014, Provence

Venedig »zum Vertiefen«
Mi., 15.10.2014, Venedig

Madrid
Sa., 25.10.2014, Madrid

Madeira
Mo., 27.10.2014, Madeira

Barcelona
Dezember 2014, Barcelona

# Studienreisen

## Rom *

**Schätze der Kultur zwischen Antike und Barock in der Weltstadt am Tiber 6-tägige Flugreise mit Standquartier im Zentrum von Rom**
Städte- und Kulturreise in die „Ewige Stadt" mit Besichtigungen der Hauptsehenswürdigkeiten.

Rom
Werner Klein
So, 23.03.14
6 U-Tage, 36 U-Std., 1095,00 €
Kursnummer: 00110011

## Lissabon/Mittelportugal *

**Kunststädte, Kirchen und Schlösser am südwestlichen Rand Europas**
8-tägige Flug- und Busreise Standquartier in Lissabon und Tomar.

Lissabon
Klaus Kirmis
Fr, 04.04.14
8 U-Tage, 64 U-Std., 1395,00 €
Kursnummer: 00110009

## Istanbul *

**Bysantinische Kirchen und islamische Moscheen, Paläste und Basare in der »Brücke zwischen Orient und Okzident am Bosporus«**
6-tägige Flugreise – mit Standquartier im Zentrum der Stadt – in das geschichtsträchtige Kulturzentrum der Türkei an der Meerenge zwischen Mittelmeer und Schwarzem Meer.

Istanbul
Klaus Kirmis
Mi, 16.04.14
6 U-Tage, 995,00 €
Kursnummer: 00110012

## Ostpreußenreise 2014

**in Kooperation mit der Kreisgemeinschaft Wehlau e. V. und dem BdV Kreisverband Syke e. V.**
Studienreise nach Masuren und ins nördliche Ostpreußen, dem heute russischen Königsberger Gebiet, mit Informationen zu Baudenkmählern, Kultur, Geschichte und dem Alltagsleben in Polen und Russland. Abfahrt in Syke um 7:30 Uhr, in Bassum 9:30 Uhr, in Hamburg Hbf (ZOB) 14:00 Uhr. Fragen z. Kursinhalt: 04241 5586

Königsberg
Gerd Gohlke
Do, 01.05.14, 07:00 Uhr
7 U-Tage, 998,00 €, EZ-Zuschlag 198,00 €, Zuschlag Einzelkabine auf Fähre 98,00 €
Kursnummer: 00101001

## Studienreise nach Ostpreußen

11-tägige Busreise in den nördlichen und den südlichen Teil von Ostpreußen. Die Reise führt unter anderem nach Danzig, Frauenburg, Marienburg, dem Oberlandkanal und nach Masuren. Dort wird der Salon der Gräfin Dönhoff besichtigt, eine romantische Staktour in Krutinnen genossen, Nikolaiken besucht und eine Schifffahrt auf dem Spirdingsee und Niedersee nach Ruciane Nida (Tarpanpferde) unternommen. Ebenso steht noch die Wallfahrtskirche Heilige Linde und die Wolfsschanze in Rastenburg auf dem Programm, bevor die Reise nach Königsberg weitergeht. Eine Rundfahrt durch den Oblast Kaliningrad führt die Gruppe in verschiedene Städte. Zum Abschluss besuchen wir den Badeort Rauschen, die Weiterfahrt führt über die kurische Nehrung zum Grenzübergang nach Nidden und schließlich nach Memel, wo eine Fähre die Gruppe nach Kiel bringt. Von dort fährt die Gruppe nach Varrel zurück.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 675

Ostpreußen
Gerhard Kropf
Beginn Mo, 23.06.14
1400,00 €
Kursnummer: 11110002

## Andalusien *

**Maurische Moscheen, Paläste und Gärten, christliche Kathedralen und blumengeschmückte Innenhöfe zwischen Abend- und Morgenland**
8-tägige Flug- und Busreise
Städte- und Kulturreise in das südspanische Land des Flamenco.

Andalusien
Klaus Kirmis
So, 04.05.14
8 U-Tage, 64 U-Std., 1345,00 €
Kursnummer: 00110010

i * – in Kooperation mit Reisekunst Osnabrück

## Kappadokien *

**Schätze der Natur und Kultur in atemberaubenden Felslandschaften Zentralanatoliens**

8-tägige Flug- und Busreise, Länder- und Kulturreise in die Zentraltürkei zu Höhlenkirchen und unterirdischen Städten in den bizarren Mondlandschaften Kappadokiens.

Türkei
Edith Herrmann
Sa, 10.05.14
8 U-Tage, 64 U-Std., 1045,00 €, inkl. Tax/
Kursnummer: 00110013

## Loiretal *

**Königsstädte und Klöster, Schlösser und Gärten am schönsten Strom Frankreichs**

8-tägige Busreise, Garten- und Kulturreise in das landschaftlich-harmonische französische „Tal der Könige" zu bedeutenden Kirchen und Klöstern, charmanten Kleinstädten ...

Frankreich
Klaus Kirmis
So, 25.05.14
8 U-Tage, 1075,00 €
Kursnummer: 00110004

## Kampanien »zum Vertiefen« mit Ischia *

**Landschaften, Kulture, und Geschichte zwischen Rom, Neapel und Paestum – einmal anders**

8-tägige Flug- und Busreise. Länder- und Kulturreise aufseits der touristischen Hauptrouten mit intensiven Besichtigungen in der Hauptstadt Neapel. Preis: im Detailprospekt.

Italien
Werner Klein
Mo, 02.06.14
Kursnummer: 00110001

## Prag/Westböhmen *

**Europäische Kultur und Geschichte in der »Goldenen Stadt« an der Moldau und im westböhmischen »Bäderdreieck«**

7-tägige Busreise mit zwei Standquartier in Prag und Elbogen.

Prag
Klaus Kirmis
Mo, 30.06.14
7 U-Tage, 56 U-Std., 775,00 €
Kursnummer: 00110006

## Südengland *

**Zauberhafte Gärten und Schlösser, faszinierende Kathedralen und Künstlerhäuser im Südosten Englands**

8-tägige Schiffs- und Busreise, Kunst- und Gartenreise in die sanften Landschaften Südostenglands zu zauberhaften berühmten und weniger bekannten Gärten und prächtigen Schlössern.
Termin: Sommerferien 2014, Preis: Im Detailprogramm.

Südengland
Dieter Begemann
Kursnummer: 00110005

## »Blauer Reiter«/Murnau/ München *

**Jugendstil, »Blauer Reiter« und Kunstmuseen zwischen München und Voralpen**

6-tägige Busreise, Kunstreise in das landschaftlich reizvolle Gebiet der seenreichen Voralpen mit Besichtigungen auf den Spuren der expressionstischen Künstlergruppe »Der Blaue Reiter«.

Murnau
Dieter Begemann
Di, 05.08.14
6 U-Tage, 785,00 €, inkl. Ü
Kursnummer: 00110003

## Baltikum *

**Faszinierende Landschaften und geschichtsträchtige Kunststädte, Burgen und Schlösser entlang der Bernsteinküste in Litauen, Lettland und Estland**

8-tägige Flug- und Busreise, Länder- und Kulturreise durch die jungen baltischen Republiken an der Ostsee.
Preis: im Detailprogramm.

Baltikum
Klaus Kirmis
Di, 05.08.14
Kursnummer: 00110008

## Görlitz/Breslau/Krakau *

**Von der Europastadt an der Neiße zur Königsstadt an der Weichsel**

8-tägige Busreise, Städte- und Kulturreise mit Besuch von Musikveranstaltungen zu den Hauptsehenswürdigkeiten der Renaissance-Stadt Görlitz, die Perle der deutschen Architektur.

Görlitz
Klaus Kirmis
Sa, 16.08.14
8 U-Tage, 64 U-Std., 985,00 €
Kursnummer: 00110007

## Mecklenburg-Vorpommern *

**Hansestädte, Backsteingotik und Ernst Barlach zwischen Mecklenburgische Seenplatte und Ostseeküste**
5-tägige Busreise mit Standquartier zwischen Rostock und Stralsund, Kunstreise mit dem Schwerpunktthema »Backsteingotik« und »Ernst Barlach«.

Mecklenburg-Vorpommern
Klaus Kirmis
Mi, 27.08.14
5 U-Tage, 585,00 €, inkl. Ü
Kursnummer: 00110002

## Umbrien/Latium *

**Landschaften, Kulture, und Geschichte im unbekannteren mittelitalienschen Hügelland zwischen Rom und Siena**
8-tägige Flug- und Busreise, Länder- und Kulturreise in das „grüne Herz Italiens" mit Besichtigungen auf den Spuren der Etrusker. Preis: im Detailprospekt.

Italien
Werner Klein
Mo, 01.09.14
Kursnummer: 00110001

## St. Petersburg

**Geschichte, Architektur und Kunst im »Venedig des Nordens«**
7-tägige Flugreisemit Standquartier in St. Petersburg, Städte- und Kulturreise in die russische Kulturmetropole.

St. Petersburg
Klaus Kirmis
Di, 02.09.14
8 U-Tage, 64 U-Std., 1345,00 €
Kursnummer: 00110005

## »Dessau-Wörlitzer Gartenreich« *

**Wunderschöne Gärten und Parkanlagen der Aufklärung in und um Wörlitz und »das Bauhaus« in Dessau**
4-tägige Busreise mit Standquartier in Wörlitz, Garten- und Kunstreise in das »Dessau-Wörlitzer Gartenreich«.

Wörlitz
Edith Herrmann
Do, 04.09.14
4 U-Tage, 525,00 €, inkl. Ü
Kursnummer: 00110002

## Ile de France / Giverny *

**Zauberhafte Schlösser und Gärten, weltberühmte gotische Kathdralen**
8-tägige Busreise, Kunst- und Gartenreise zu himmelstürmenden gotischen Kathedralen in Reims, Laon, Chartres, Beauvais sowie Amiens.
Termin mitte Sepember 2014. Preis: im Detailprospekt.

Frankreich
Klaus Kirmis
Kursnummer: 00110003

## Provence *

**Landschaften und Kulturen im Land der Römer,**
**Troubadoure und Maler des Lichts**
**Vincent van Gogh und Paul Cézanne**
8-tägige Flugreise mit Standquartier, Länder- und Kulturreise zu römischen Stätten, romanischen Kirchen und Papstpalästen in Arles, Avignon, Nîmes, St. Remy und Gordes.
Preis: Im Detailprospekt.

Provence
Klaus Kirmis
So, 05.10.14
Kursnummer: 00110004

## Venedig »zum Vertiefen«

**Geschichte, Kunst und Leben in der märchenhaften Lagunenstadt**
6-tägige Flugreise mit Standquartier in Lido di Jesolo. Kunstreise für »Fortgeschrittene« abseits der touristischen Hauptrouten in die märchenhafte Lagunenstadt mit Besichtigung von Baudenkmälern und Kunstwerken, Palästen und Museen.
Preis: Im Detailprogramm.

Venedig
Klaus Kirmis
Mi, 15.10.14
Kursnummer: 00110009

## Madrid/Kastilien *

**Städte und Kultur, Geschichte und Kunst**
**zwischen Duero und Tajo in Zentralspanien und in der spanischen Hauptstadt**
**8-tägige Flug- und Busreise**
Kunstreise in die spanische Hauptstadt mit Besichtigung der Hauptsehenswürdigkeiten und der bedeutendsten Museen.

Madrid
Klaus Kirmis
Sa, 25.10.14
8 U-Tage, 64 U-Std., 1375,00 €
Kursnummer: 00110007

## Madeira *

**Landschaften und Pflanzenwelten auf der »Blumeninsel im Atlantik«**
8-tägige Flug- und Busreise mit Standquartier bei Funchal, Garten- und Botanikreise zum „schwimmenden Garten im Atlantik" mit dem Schwerpunkt „Pflanzenwelt Madeiras".
Preis: im Detailprogramm.

Madeira
Nobert Borner
Mo, 27.10.14
Kursnummer: 00110006

## Barcelona *

**Gotik und Jugendstil,**
**Gaudí, Picasso und Dalí**
**6-tägige Flug- und Busreise mit Standquartier im Zentrum von Barcelona**
Kunst- und Städtereise in die katalanische Metropole mit Besichtigung der gotischen Kunst des Mittelalters und der berühmten Jugendstil-Bauten des Antoni Gaudí.
Preis: im Detailprogramm.

Barcelona
Klaus Kirmis
Kursnummer: 00110008

i * – in Kooperation mit Reisekunst Osnabrück

# VHS vor Ort

Übersicht
Vorträge, Lesungen 93

Stuhr 97

Weyhe 127

Syke 155

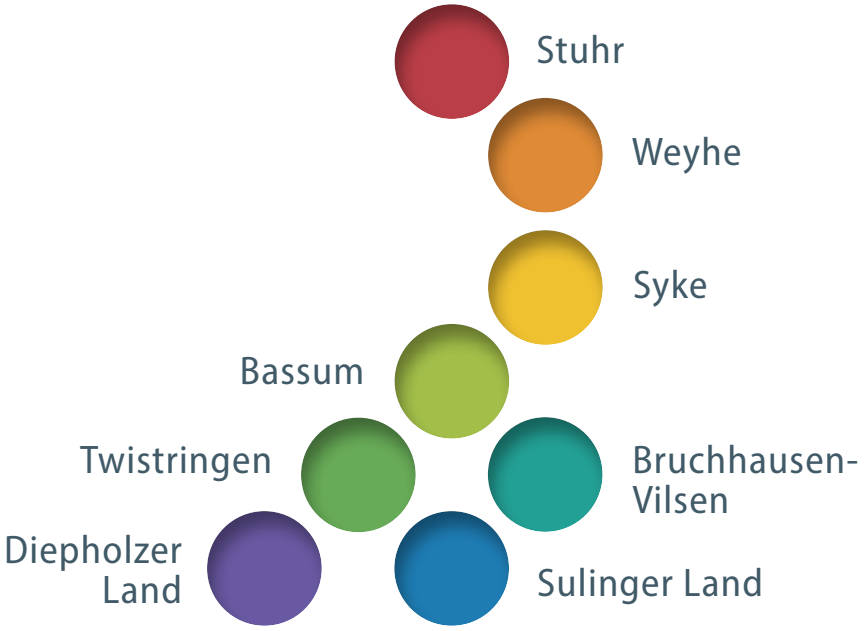
Bassum 187

Twistringen 199

Bruchhausen-Vilsen 217

Sulinger Land 247

Diepholzer Land 265




# VHS – immer in Ihrer Nähe

Als Neuerung führt die VHS ihre Kursangebote nach Orten und Regionen auf, innerhalb der Orte und Regionen inhaltlich gegliedert. Symbolisiert wird diese Gliederung durch das neue Logo, das zwei Aspekte vereint, die für unsere Volkshochschule wesentlich sind:

Die farbigen Punkte repräsentieren die jeweilige Stadt, Gemeinde oder Region, sortiert von Nord nach Süd. Hier finden Sie Ihre örtliche Volkshochschule mit den Veranstaltungen in Ihrer Nähe. Durch Vor- bzw. Zurückblättern können Sie im Programmheft Veranstaltungen in den Nachbarorten leicht finden.

Die Gesamtheit der farbigen Punkte steht für unsere VHS als Einrichtung des Landkreises Diepholz. Wir sehen es als unseren Auftrag, mit den Bildungsangeboten flächendeckend vor Ort vertreten zu sein.

Schauen Sie bitte auch in die Programmheft-Seiten mit den Veranstaltungen von überörtlichem Interesse. Im vorderen Teil des Heftes stellen wir Ihnen darüber hinaus die Fachbereiche mit weiteren Informationen vor.

# Vorträge



## Vorträge

### Termin steht noch nicht fest

Leben im Alter in Diepholz – Vorstellung der bestehenden Angebote
Diepholz 268

Sicher auf dem Elektrofahrrad – Pedelec 25 – Teil 1
Diepholz 273

### Januar

Hypnose als Therapieform
Fr., 17.01.14, Diepholz 282

Elektrofahrräder / Pedelecs
Di., 21.01.14, Twistringen 203

Zivilcourage und Rechtsextremismus
Mi., 22.01.14, Diepholz 268

Golf von Neapel/Amalfiküste
Fr., 24.01.14, Diepholz 270

Wie werde ich ein interessierter und aktiver Zuhörer?
Di., 28.01.14, Diepholz 272

### Februar

Winterseminarreihe »Gut leben«
Mi., 05.02.14, Martfeld 221

Kleines Hunde-ABC
Fr., 07.02.14, Diepholz 273

Namibia
So., 09.02.14, Weyhe-Leeste 132

Andalusien
Mo., 10.02.14, Twistringen 201

Wie können sich Haus- u. Wohnungsbesitzer vor Einbrüchen und Diebstahl schützen
Mo., 10.02.14, Bruchhausen-Vilsen 226

Menschen sind klasse, wenn man sie versteht!
Mo., 10.02.14, Barnstorf 44

Myanmar – ein Land im Aufbruch
Di., 11.02.14, Bruchhausen-Vilsen 222

Winterseminarreihe »Gut leben«
Mi., 12.02.14, Martfeld 221

Natürliche Hilfe in der Erkältungszeit
Mi., 12.02.14, Weyhe 141

Informationsveranstaltung Sportbootkurse/ Funkzeugnis
Mo., 17.02.14, Weyhe 136

Picasso – kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag
Di., 18.02.14, Syke 165

Abenteuerliche Motorradweltreise, ungebremst um die Welt
Mi., 19.02.14, Lemförde 271

Winterseminarreihe »Gut leben«
Mi., 19.02.14, Martfeld 221

Lachen in der mittelalterlichen Gesellschaft
Mi., 19.02.14, Diepholz 269

Ernährung bei Arthrose
Mi., 19.02.14, Syke 172

Mammographie
Mi., 19.02.14, Diepholz 282

Werkstatt Erziehung: Familienleben mit ADHS
Do., 20.02.14, Stuhr-Brinkum 9

Leben im Alter in Diepholz – Sicherheit in der Wohnung
Do., 20.02.14, Diepholz 269

Leben mit extremer Schüchternheit oder »Ihr könnt mir gar nicht helfen«
Do., 20.02.14, Bruchhausen-Vilsen 224

Essen – Leben – Leiden
Do., 20.02.14, Syke 172

Bilder aus Rumänien
Do., 20.02.14, Varrel bei Sulingen 251

Allergien und Heuschnupfen – Naturheilkundliche Behandlungsmethoden
Do., 20.02.14, Weyhe 140

Gehölzschnitt im Nutz- und Ziergarten
Sa., 22.02.14, Weyhe 133

Naturerlebnis Botswana
So., 23.02.14, Weyhe-Leeste 132

Interkulturelle Filmreihe
Mo., 24.02.14, Bruchhausen-Vilsen 219

Pflegeleichte Gartengestaltung – entspannt gärtnern – mehr Zeit zum Genießen
Di., 25.02.14, Barnstorf 272

Gärten zwischen der Blumen- und Alabasterküste in der Normandie
Di., 25.02.14, Bruchh.-Vilsen 223

»Familie – miteinander leben, sprechen, streiten«
Di., 25.02.14, Diepholz 272

Und ewig lockt die Traumfigur
Di., 25.02.14, Weyhe 139

Herzinsuffizienz
Di., 25.02.14, Syke 171

Beziehungen gut gestalten – in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzen
Mi., 26.02.14, Syke 22, 171

Mobil und sicher im Straßenverkehr
Mi., 26.02.14, Scholen (bei Sulingen) 252

Byzanz, Konstantinopel, Istanbul
Mi., 26.02.14, Stuhr-Brinkum 104

Winterseminarreihe »Gut leben«
Mi., 26.02.14, Martfeld 221

Moderner Immobilienverkauf
Do., 27.02.14, Bassum 190

Vom Spielkind zum Schulkind
Do., 27.02.14, Syke 162

Flucht und Vertreibung Teil 2
Do., 27.02.14, Weyhe-Leeste 130

Ernährung und Erkrankungen von Hunden und Katzen
Fr., 28.02.14, Diepholz 273, 274

## März

Mein Garten im neuen Jahr
Sa., 01.03.14, Bruchhausen-Vilsen 222

Rosen – von der Pflanzung bis zur Pflege
Sa., 01.03.14, Weyhe 133

Myanmar
So., 02.03.14, Weyhe-Leeste 133

Die baltischen Metropolen – Vilnius, Riga, Tallinn
Di., 04.03.14, Bruchhausen-Vilsen 221

Moderner Immobilienverkauf
Di., 04.03.14, Stuhr-Brinkum 105

Grenzen in Geschichte, Landschaft, Haus und im Kopf
Mi., 05.03.14, Bruchhausen-Vilsen 219

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln
Mi., 05.03.14, Stuhr-Varrel 104, 105

Helikoper-Eltern
Mi., 05.03.14, Twistringen 202

Tipps zum Entschlacken und Entgiften
Do., 06.03.14, Weyhe 140

Schottland und die irische Westküste
Do., 06.03.14, Stuhr 103, 104

Bachblüten – Blüten als Chance und Hilfe
Do., 06.03.14, Barnstorf 283, 284

Bildervortrag »von Denver zu den Rocky Mountains«
Fr., 07.03.14, Bassum 190

Kunstfrühstück: Clara Westhoff-Rilke und die »Worpsweder Verhältnisse«
Fr., 07.03.14, Bassum 191

Weyher Gewässer im Wandel der Zeiten
So., 09.03.14, Weyhe-Leeste 131

Elektronische Steuererklärung mit Elster
Mo., 10.03.14, Stuhr-Brinkum 126

»Stop, hier sind meine Grenzen!«
Mi., 12.03.14, Schwarme 225

Rituale der Sterbebegleitung
Mi., 12.03.14, Bruchhausen-Vilsen 225

Mein Kind will studieren. Wer bezahlt das Studium?
Mi., 12.03.14, Weyhe-Leeste 134

Florenz
Mi., 12.03.14, Syke 159

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
Mi., 12.03.14, Twistringen 202

Permakultur – ökologische Lösungen
Do., 13.03.14, Syke 160

Die heilende Wirkung von Farben
Do., 13.03.14, Syke 165

Naturschutz im Neustädter Moor
Fr., 14.03.14, Ströhen 271

Barcelona
Fr., 14.03.14, Diepholz 270

Wie vererbe ich richtig?
Fr., 14.03.14, Bruchhausen-Vilsen 223, 224

Buschmänner in Namibia
So., 16.03.14, Weyhe-Leeste 132

Interkulturelle Filmreihe
Mo., 17.03.14, Bruchhausen-Vilsen 219

Besteuererung in der Kindertagespflege
Di., 18.03.14, Syke 46

Die Ozeane durch die Zeit. Von ihrer Entstehenung bis zu ihrem Untergang
Di., 18.03.14, Barnstorf 271

Das Eis der Polargebiete – Zeuge des Klimawandels
Di., 18.03.14, Bruchhausen-Vilsen 222

Pufferzone fürs Skalpell
Mi., 19.03.14, Diepholz 270

Werkstatt Erziehung: Kinder lieben Rituale
Do., 20.03.14, Stuhr-Brinkum 9

Die Bedeutung des ersten Blickkontaktes
Do., 20.03.14, Bruchhausen-Vilsen 224

Entweder gut oder böse, oft ziemlich extrem
Do., 20.03.14, Twistringen 22, 208

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
Do., 20.03.14, Weyhe-Leeste 135

»Spuren im Netz«
Do., 20.03.14, Syke 161

Nahrungsmittel gegen hohen Blutdruck
Mo., 24.03.14, Stuhr-Brinkum 112

Hochsensibel – zart besaitet
Mo., 24.03.14, Bruchhausen-Vilsen

Besteuererung in der Kindertagespflege
Di., 26.03.14, Twistringen 46

Bericht von einer Reise nach Tokio, Atami und Kyoto
Di., 25.03.14, Bruchhausen-Vilsen 222

Besuch des Herzkatheterlabors
Di., 25.03.14, Diepholz 171, 282

Frau-Sein – Mann-Sein
Mi., 26.03.14, Bruchhausen-Vilsen 226

Eigenes Gemüse im Mulchgarten anbauen
Mi., 26.03.14, Schwarme 223

Mit Hurtigruten im Winter in den Norden Norwegens
Mi., 26.03.14, Stuhr-Varrel 104

Der leise Film: Dünensänger Eckart Strate
Mi., 26.03.14, Syke 159

Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft?
Mi., 26.03.14, Twistringen 202

Snack op Platt: »200 Johr Kinnerleven«
Mi., 26.03.14, Syke 180

Arthrose und Arthritis
Do., 27.03.14, Weyhe 140

Gesunder Hund – Störungen am Bewegungsapparat
Do., 27.03.14, Weyhe 137

Verkehrssituationen in unserer Stadt Diepholz und Neuerungen im Straßen
Do., 27.03.14, Diepholz 272, 273

Gartenspaziergänge – Einblicke in neu gestaltete Hausgärten
Do., 27.03.14, Stuhr-Brinkum 104

»Die Hache und das Leben an ihr« – Dokumentarfilm
So., 30.03.14, Syke

Elektronische Steuererklärung mit Elster
Mo., 31.03.14, Syke 184

Unser Lebensraum – Spiegel unserer Gesundheit
Mo., 31.03.14, Bruchhausen-Vilsen 222

## April

Besteuererung in der Kindertagespflege
Di., 01.04.14, Diepholz 46

Karibische Träume und wildes Gebirge: Eine Reise durch Venezuela
Di., 01.04.14, Barnstorf 270, 271

Entspannen & Genießen im eigenen Garten
Di., 01.04.14, Twistringen 202

»Kunstlandschaften Italiens Venetien«
Di., 01.04.14, Syke 160

Schüßler Salze und chronische Erkrankungen
Do., 03.04.14, Weyhe 140

Tiernaturheilkunde
Do., 03.04.14, Weyhe 137

Die private Pflegeversicherung – Sinn oder Unsinn?
Di., 08.04.14, Weyhe-Leeste 135

Erste Hilfe für ältere Menschen
Di., 08.04.14, Syke 173

»Machtspiele der Kinder« – Wenn wir Kindern alles 10x sagen müssen
Do., 17.04.14, Syke 162

Feng-Shui im Garten
Mi., 23.04.14, Schwarme 223

Der König der Welt – Salvador Dalí: Ein Leben als Gesamtkunstwerk
Do., 24.04.14, Bruchh.-Vilsen 227

Leben unter Dauerdruck
Do., 24.04.14, Weyhe 140

»In alten Zeiten, in denen das Wünschen noch geholfen hat...« – Märchen vom
Fr., 25.04.14, Süstedt 227

Diagnose Demenz – eine Herausforderung für alle Beteiligten
Sa., 26.04.14, Diepholz 283

Oscar Niemeyer – Architektur in Brasilien
Sa., 26.04.14, Oeftinghausen 253, 254

Wer war David Heinrich Hoppe – geboren 1760 in Vilsen?
So., 27.04.14, Bruchhausen-Vilsen 220

Burgund
Di., 29.04.14, Syke 160

Abenteuerliche Motorradweltreise, ungebremst um die Welt
Mi., 30.04.14, Lemförde 271

Mit Schüßlersalzen schlank in den Sommer
Mi., 30.04.14, Weyhe 141

Depression verstehen
Mi., 30.04.14, Twistringen 22, 208

## Mai

Heilende Nahrungsmittel bei Problemen mit Knochen und Gelenken
Mo., 05.05.14, Stuhr-Brinkum 113

Interkulturelle Filmreihe
Mo., 05.05.14, Bruchhausen-Vilsen 219

Literaturtipps für Lesehungrige
Do., 08.05.14, Stuhr-Brinkum 107

Ganzheitliche Krebstherapie
Do., 08.05.14, Weyhe 141

»Pflanzliche Ernährung« – Warum?
Fr., 09.05.14, Diepholz 289

Golf von Neapel / Amalfiküste
Di., 13.05.14, Barnstorf 269, 270

Body Talk
Di., 13.05.14, Twistringen 210

»Schule der Zukunft«
Mi., 14.05.14, Diepholz 268

Schlafstörungen vorbeugen und beheben durch Yoga-Nidra
Mo., 19.05.14, Bruchhausen-Vilsen 232

Entspannt gärtnern – mehr Zeit zum Genießen
Mi., 21.05.14, Bruchhausen-Vilsen 222

Werkstatt Erziehung:
Auf dem Zauberteppich ins Bett
Do., 22.05.14, Stuhr-Brinkum 10

Angehörige psychisch Kranker – Psychische Erkrankungen in der Familie
Do., 22.05.14, Syke 22, 171

Wechseljahre – ein neuer Lebensabschnitt beginnt
Do., 22.05.14, Weyhe 141

Heilpflanzen der Frauengesundheit
Sa., 24.05.14, Bassum 194

Ernährung nach dem Stoffwechseltyp
Mo., 26.05.14, Stuhr-Brinkum 113

Selbsthilfe: Was ist das eigentlich?
Di., 27.05.14, Barnstorf 282

## Juni

Erfolgreich Forderungen eintreiben
Mi., 04.06.14, Weyhe 134

Pflegeleichte Gartengestaltung – inspirierende Entwürfe und konkrete Beispiele
Mi., 04.06.14, Stuhr-Varrel 104

»Wie sage ich es anders« – Gewaltfreie Kommunikation
Do., 05.06.14, Syke 162

Psychische Erkrankungen und ihre Therapie
Do., 05.06.14, Weyhe 22, 139

Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen
Mi., 18.06.14, Bruchhausen-Vilsen 225

Werkstatt Erziehung:
Rivalität unter Geschwistern
Do., 19.06.14, Stuhr-Brinkum 10

Artgerechte Hunde- und Katzenernährung
Do., 19.06.14, Weyhe 137

Interkulturelle Filmreihe
Di., 24.06.14, Bruchhausen-Vilsen 219

Testament
Do., 26.06.14, Weyhe-Leeste 134, 135

## Juli / August

DADA und die politische Kunst im Berlin der 1920er Jahre
Mi., 02.07.14, Diepholz 276

Heilen mit Kräutern
Sa., 12.07.14, Weyhe 141

Körper und Seele
Mo., 21.07.14, Twistringen 22, 209

Snack op Platt: »Von´n Peerd to´n Trecker« – Landmaschinen im Wandel
Do., 21.08.14, Syke 180

# Lesungen

## Januar

Lesefrühstück
Do., 30.01.14, Syke 164

Lesefrühstück
Fr., 31.01.14, Twistringen 204

## Februar

Trio Kulturell – Nathan der Weise – Puppenspiel
Fr., 14.02.14, Diepholz 275

Wickie auf großer Fahrt
Mi., 19.02.14, Twistringen 203

»Ambra« Sabrina Janesch
Fr., 21.02.14, Syke 164

»Dichter am Leben«
Mi., 26.02.14, Syke 164

Schreibende Frauen
Fr., 28.02.14, Syke 164

Lesefrühstück
Fr., 28.02.14, Twistringen 204

## März

»Nieget Speel – nieget Glück«
Sa., 01.03.14, Syke 164

»Kann denn Liebe komisch sein?«
Sa., 08.03.14, Scholen (bei Sulingen) 253

Griechische Reise
Do., 27.03.14, Diepholz 275

Lesefrühstück
Fr., 28.03.14, Twistringen 204

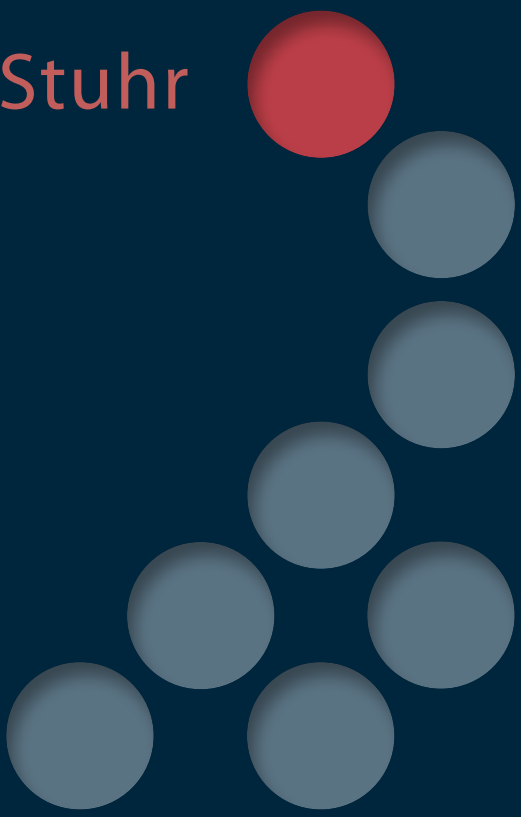
## April

Lesefrühstück
Fr., 25.04.14, Twistringen 204

## Mai

»Der große Rhythmus der Schöpfung«
Fr., 09.05.14, Varrel bei Sulingen 253

# Stuhr





Gesellschaft 99

Kultur 107

Gesundheit 110

Sprachen 115

Computer & Co. 120

**Brinkum, Seckenhausen**
Belinda Schomann
Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr
Tel. 0421 8775100
Fax 0421 8775103
belinda.schomann@vhs-dh.de

**Stuhr / Moordeich / Varrel / Heiligenrode**
Christa Hopfgarten
Thölstedter Weg 18, 28816 Stuhr
Tel. 0421 562311
Fax 0421 5669826
ChristaHopfgarten@t-online.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

## Gemeinde-Infos

Blockener Straße 6
28816 Stuhr
Tel. 0421 5695-500
Fax 0421 5695-550
Kultur: Tel. 0421 5695-246
www.stuhr.de
gemeinde@stuhr.de

**Sprechzeiten Rathaus**
Mo. – Fr. von 9 – 12 Uhr
Mo. + Di. von 14 – 16 Uhr
Do. von 14 – 18 Uhr

**Sprechzeiten Bürgerbüro**
Mo. + Fr. von 8 – 17 Uhr
Di. + Do. von 8 – 18 Uhr
Mi. von 8 – 13 Uhr

## Unterrichtsräume

- VHS im Briseck-Zentrum
  Jupiterstraße 1
  28816 Stuhr-Brinkum
- Bildungsstätte Seckenhausen
  Hauptstraße 48
  28816 Stuhr-Seckenhausen
- KGS Stuhr-Brinkum
  Brunnenweg 2 und Feldstraße 15
  28816 Stuhr-Brinkum
- Förderschule
  Weyhe-Melchiorshausen
  Gartenstraße 6
  28844 Weyhe-Melchiorshausen
- Gut Varrel
  Varreler Feld
  28816 Stuhr-Varrel
- Lise-Meitner-Schule
  Danziger Straße 5
  28816 Stuhr-Moordeich
- Grundschule Heiligenrode
  An der Schule 2
  28816 Stuhr-Heiligenrode

# Gesellschaft



## Was macht eigentlich der Seniorenbeirat?

Der Seniorenbeirat setzt sich aktiv für die Interessen der steigenden Zahl älterer Menschen in der Gemeinde Stuhr ein und weist politische Gremien, Verwaltung und andere Institutionen auf spezifische Probleme und Wünsche der Seniorinnen und Senioren hin. Der Seniorenbeirat ist ein wichtiger Partner der Politik, die Attraktivität der Kommune hängt entscheidend davon ab, welche Lebensqualität sie für ältere Bürger bietet. Neue Wege in der Seniorenpolitik können nur gemeinsam mit den älteren Menschen beschritten werden und es macht Sinn, von ihrer großen Lebenserfahrung und ihrem Wissen zu profitieren. Dabei sind die Wünsche, Anliegen, Vorschläge und die Kritik der älteren Bürger für die Arbeit des Seniorenbeirates sehr wichtig.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Dagmar Bischof / Hans Lüders
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.01.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: T21100601

## Lokale Agenda 21 in Stuhr – Stuhr mobil

Die Arbeitsgruppe »Stuhr mobil« setzt sich in Projekten für die Mobilität Stuhrer Bürger und Bürgerinnen ein mit dem Ziel, Schadstoffe zu reduzieren.Wir wollen den Agenda-Gedanken der »nachhaltigen ökologischen, ökonomischen und sozialen Entwicklung« populär machen und in der Gemeinde Stuhr umsetzen. Machen Sie mit! Wir wollen nicht unter uns bleiben! Interessierte Gäste oder Mitstreiter und Mitstreiterinnen jeden Alters sind jederzeit und herzlich willkommen. Ansprechpartnerin ist Renata Joa, Tel. 0421 895742.

Stuhr
Renate Joa
Termine: Bitte erkundigen Sie sich bei der o. g. Ansprechpartnerin
Kursnummer: 30100012

## Arbeitskreis für Fairen Handel – Stuhr Fair

Wenn Sie sich für Fairen Handel interessieren und vor Ort etwas bewegen möchten, dann sind Sie in unserer Aktionsgruppe herzlich willkommen. Infos gibt es bei Gitta Hülsmeier.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 561183

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gitta Hülsmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 16:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03115002

## Jugendforum: Demokratische Grundrechte

**am Beispiel der UN-Kinderrechtskonvention**

In der Jugendsamstagswerkstatt wollen wir uns mit der seit 1989 bestehenden UN-Kinderrechtskonvention sowie den Grundrechten, die in unserem Grundgesetz verankert sind, auseinandersetzen. Ziel ist es, deren Bedeutung zu verstehen, sie auf den eigenen Alltag und die Gesellschaft zu beziehen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 891415

Stuhr-Brinkum
Kulturverein »Granatapfel« e. V.
Bremer Str. 13
Heinz Schöningh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 11:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03115001

## Bürgerfunk: Radio und Fernsehen

**in Kooperation mit der Medienwerkstatt Stuhr e. V.**

Der Bürgerfunk ist ein Ort der kulturellen Bildung, Begegnung und Kommunikation. Er unterstützt politische Bildung und fördert Medienkompetenz unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, Religion und sozialer Situation. Schwerpunkt in diesem Semester wird die Geschichte und die aktuelle Nutzung der »Alten Schule in der Jahnstrasse« sein. Wir werden eine historische Dokumentation erarbeiten, die auch einen Blick auf die heute hier aktiven Gruppen wirft. Dabei sollen bildungs- und kulturpolitische Veränderungen sowie deren Auswirkungen im gesellschaftlichen Zusammenleben aufgezeigt und hinterfragt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3962748

Stuhr-Brinkum
Alte Schule, Jahnstr. 21
Gerhard Liesegang
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
22 U-Tage, 88 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03100004

## Arbeitskreis Prävention

Im April 2004 hat sich der Arbeitskreis aus der Veranstaltung »Stuhr macht Prävention« gegründet. Die Themen des Arbeitskreises sind vielfältig.
Ziel des Arbeitskreises ist die aktive Information, Veranstaltung von Themenabenden und der Anstoß bzw. die Durchführung von nachhaltigen Präventionsprojekten. Auch soll in Zukunft die Vernetzung ausgeweitet werden.
Die Themenschwerpunkte für dieses Semester werden im Arbeitskreis angeregt, besprochen und festgelegt.
Wir sind ein offener Kreis von engagierten Mitbürgerinnen und Mitbürgern und freuen uns über weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2462397

Stuhr
Rathaus, Blockener Str. 6
Vera Strodel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03101002

## Frauenrat

Frauen, die in einer Gruppe arbeiten bzw. Ideen haben oder aktiv werden wollen, treffen sich zum Austausch, zur Organisation und zur Koordination verschiedener Aktivitäten.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 561183

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Gitta Hülsmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 03102701

## Muttersprachlicher Frauentreff: Türkisch

**Gesprächskreis im Frauencafé »Sie(h)da«**
Alltagsthemen wie Kindererziehung, Kindergarten, Schule und kulturelle Unterschiede stehen im Mittelpunkt dieses Gesprächskreises.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3065057

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Reyhan Berber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 10:00 Uhr
22 U-Tage, 44 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 03100701

## Muttersprachlicher Frauentreff: Arabisch

**Gesprächskreis im Frauencafé »Sie(h)da«**
Alltagsthemen, die von den Teilnehmer/-innen festgelegt werden, der Austausch untereinander und die Entwicklung einer eigenen Position stehen im Mittelpunkt dieses Frauentreffs.

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Martyna Dzierzynska
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 15:00 Uhr
24 U-Tage, 96 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 03100702

## »Frau trifft sich« (Frauen ab 60)

**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr**
Frauen verschiedener Lebenssituationen und Interessen treffen sich jeden vierten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Haus Lohmann in Stuhr-Brinkum. Stets werden hierzu auch Referentinnen und Referenten zu unterschiedlichen Themen eingeladen, mit anschließender Diskussion.
Außerdem kommen jeden zweiten Donnerstag im Monat um 10:30 Uhr Frauen im Frauentreffpunkt »Sie(h) da« an der Jupiter-Straße in Brinkum zusammen, um gemeinsame Aktivitäten zu besprechen.
Frauen, die teilnehmen und mitgestalten möchten, sind auch hierzu herzlich eingeladen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, ebenso die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 510534

Stuhr-Brinkum
Lohmannsches Haus
Anne Scheen
Do, 27.02.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 21100701

## Geschichtswerkstatt

**Groß Mackenstedt / Heiligenrode**
Die Teilnehmenden der Geschichtswerkstatt Heiligenrode treffen sich in unregelmäßigen Abständen.
Geplant ist die Kooperation mit einer polnischen Partnergemeinde, um bisher nicht aufgearbeitete Verbrechen im Umfeld eines einstigen KZ-Außenlagers in der Nähe von Wroclaw (Breslau) aufzuarbeiten.
Die Geschichtswerkstatt plant dazu Seminare und öffentliche Veranstaltungen. Termine und Einzelheiten werden in der Presse bekannt gegeben.
Nach Vereinbarung
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9819

Stuhr-Heiligenrode
Kirchengemeinde Heiligenrode,
Alte Pfarrscheune
Elisabeth Heinisch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 21101004

## Wo komme ich her? Wo lebe ich jetzt?

Wir betrachten Traditionen, Bräuche und Lebensbedingungen im soziokulturellen Kontext der Geschichte. Wie sind und waren die Lebensumstände im Herkunftsland und wie ist das gesellschaftspolitische System der verschiedenen Herkunftsländer? Wir wollen unsere Wurzeln kennen lernen, damit das Fremde nicht mehr fremd ist, sondern Heimat werden kann.
Ziel ist es, einen Ort der Identifikation und Verständigung zu schaffen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092672

Stuhr-Brinkum
Kulturverein »Granatapfel« e. V.
Bremer Str. 13
Katja Schauland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 09:15 Uhr
24 U-Tage, 72 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03101009

## Brinkum »das Wandelröschen« – Die Brinkumer Geschichtswerkstatt

Brinkum war und ist ein Verkehrsknotenpunkt der Gemeinde Stuhr. Hier verliefen die Handelswege und aufgrund der geografischen Lage des Ortes im Dreiländereck (Kurfürstentum Hannover und Oldenburg und der Freien Hansestadt Bremen) war hier das Hauptzollamt für das Kurfürstentum Hannover vom 16. – 19. Jahrhundert angesiedelt. Die Brinkumer Geschichtswerkstatt möchte den historischen, sozialen und kulturellen Wandel des Ortes festhalten und dokumentieren. Zeitungsartikel, Archivmaterial, Bücher und Zeitzeugen des Ortes bilden die Grundlage. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich willkommen, aktiv an der Geschichtsschreibung und Identität ihres Heimatortes mitzuwirken.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092672

Stuhr-Brinkum
Kulturverein »Granatapfel« e. V.
Bremer Str. 13
Katja Schauland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 09:15 Uhr
22 U-Tage, 66 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101011

## Gesprächskreis im Frauencafé

Für Frauen jeden Alters und jeder Nationalität. Zu Kursbeginn werden die Themen abgesprochen. Mit Kinderbetreuung jeden Dienstag von 15:00 bis 18:00 Uhr. Interessierte sind jederzeit willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8983583

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Tanja Mouchawrab
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 15:00 Uhr
22 U-Tage, 88 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03100703

## Integrations-Frauengruppe

**von Frauen – mit Frauen – für Frauen und ihren Familien**

Diese Frauengruppe hat das Ziel, Frauen zu unterstützen, die aufgrund ihres Migrationshintergrundes Hilfe bei der Bewältigung des Alltages wünschen, um mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Aufgrund anderer Mentalität, Religion, Erziehung, Frauenbild, Sprache und der deutschen Kultur kann es zu Problemen und Hemmschwellen kommen, die wir gemeinsam erkennen und durchbrechen möchten. Hilfe durch die Vernetzung und Unterstützung untereinander ist dabei ein wichtiger Baustein, um mehr Selbstwertgefühl und Selbstständigkeit zu erlangen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8090256

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Fathma Atenhahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 15:15 Uhr
22 U-Tage, 88 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03100704

## Ungarisch-deutscher Freundestreff

**Jo napod – Guten Tag**

Die ungarische Sprache ist die einzige nicht-indoeuropäische Sprache, die im mitteleuropäischen Raum gesprochen wird. Woher kommen die Ungarn oder Magyaren, wie sie sich selber nennen? Mit welchen Völkern sind sie verwandt und warum haben die Ungarn drei Nationalfeiertage? Diese Fragestellungen sollen mit den in Stuhr lebenden Ungarn nachgegangen werden, um zu erfahren welches kulturelle Erbe ihnen wichtig ist. Der Arbeitskreis möchte eine Ausstellung der stattgefundenen deutsch-ungarischen Begegnungen in Brinkum ausarbeiten und der Öffentlichkeit präsentieren.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 891415

Stuhr-Brinkum
Kulturverein »Granatapfel« e. V.
Bremer Str. 13
Christa Schöningh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.02.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100001

## Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

Aktuelle Themen stehen im Mittelpunkt dieses Treffpunktes für Seniorinnen und Senioren. Der Vorsitzende des Seniorenbeirates des Landkreises Diepholz bietet dabei seine beratende Unterstützung an jedem 1. Donnerstag eines Monats an.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804867

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Hermann Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101000

## Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren in Stuhr-Varrel

Einmal monatlich lädt Hermann Helms, Vorsitzender des Seniorenbeirates des Landkreises Diepholz, zu einem Gesprächskreis mit wechselnden Themen ins Gutshaus Varrel ein. Dabei stehen aktuelle Themen im Mittelpunkt, die besonders Seniorinnen und Senioren interessieren und betreffen, am 13.02.14 mit dem Thema:
Rentenbesteuerung: für wen gilt das Gesetz und was ist zu beachten.
Die Teilnehmer erhalten zu ihren Fragen ausführliche Informationen und eine beratende Unterstützung von Hermann Helms.
Anmeldung erwünscht.
Spezielle Fragen zum Kurs: 0421 804867
Weitere Termine: 13.03., 15.05. und 12.06.2014
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804867

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Hermann Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 21101001

## Die Fantasie ist ewig jung – Bildung und Kultur im Alter

In Deutschland und in den anderen europäischen Ländern werden die Menschen zunehmend älter und die Gesellschaft wird »bunter«. Die Frage nach interessanten Kulturangeboten für Ältere rückt daher in den Mittelpunkt des gesellschaftlichen Interesses. In diesem Arbeitskreis sollen Visionen und Ideen entwickelt werden, wie Kulturarbeit für ältere Bürgerinnen und Bürger unter Berücksichtigung des demografischen Wandels verwirklicht werden können.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 891415

Stuhr-Brinkum
Lohmannsches Haus
Christa Schöningh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 10:45 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100002

## Druckhaus Weser-Kurier

**Besichtigung**

Während am Abend die neue Ausgabe des »Weser Kuriers« gedruckt wird, erfahren die Teilnehmer/-innen bei einer Führung im Druckhaus interessante Informationen über die Herstellung der Zeitung.
Weitere Infos: 0421 562311
Treffpunkt: Simon-Bolivar-Straße 51, 28197 Bremen-Woltmershausen
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562311

Bremen-Woltmershausen
Simon Bolivar Straße
Christa Hopfgarten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.04.14, 21:45 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111007

## Werksbesichtigung Mercedes Benz

**In Kooperation mit der Bremer Touristik Zentrale (BTZ)**

Erleben Sie hautnah, wie ein Mercedes-Benz entsteht! Entdecken Sie, was die Fahrzeuge dieser Marke so einzigartig macht, und blicken Sie hinter die Kulissen einer der modernsten Automobilfabriken weltweit, um die Geburt von SL, SLK, C-Klasse, E-Klasse Coupé oder dem Geländewagen CLK live mitzuerleben. Ihr Werkführer holt Sie per Bus in der Innenstadt am Busparkplatz »Wachtstraße« ab und bringt Sie ins Werk. Hier besichtigen Sie (zu Fuß) in etwa 90 Minuten den Karosseriebau und die Endmontage einer der Baureihen. Nach der Führung gibt es einen Imbiss mit Getränk im Mercedes-Benz Kundencenter.
Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 02. April 2014
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562311

Bremen
Wachtstraße
Christa Hopfgarten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.04.14, 14:15 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 20,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111009

## Raumfahrt-Führung

**in Kooperation mit der BREMER TOURISTIK-ZENTRALE (BTZ)**

Bremen ist einer der bedeutendsten Raumfahrtstandorte in Europa. Bei EADS Astrium entstand der europäische Beitrag zur Internationalen Raumstation ISS. Raumfahrt hautnah erleben! Wie kommen Wasser und Lebensmittel zu den Astronauten? Wie lebt, schläft und forscht man bei Schwerelosigkeit? Im originalgetreuen Nachbau des Columbus-Moduls erhalten Sie Antworten auf diese Fragen. Personalausweis erforderlich!
Treffpunkt: 13:45 Uhr vor der »Glocke«, Domsheide. Bustransfer zum EADS-Gelände und zurück.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 511344

Bremen
Eva Rogge
Anmeldung bis 23.04.14
Sa, 10.05.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 21111002

## Das Bremer Rathaus

**Führung**

Das größte Schmuckstück am Marktplatz ist das Rathaus, seit 2004 gemeinsam mit dem »Roland« auch UNESCO – Weltkulturerbe – Stätte. Die Führung durch das historische Gebäude vermittelt einen Eindruck in die faszinierende Geschichte. Gezeigt werden die imposante Obere Rathaushalle und der Festsaal. Lassen Sie sich erklären, warum Schiffe von der Decke hängen und ein Walkiefer über der Steintreppe. Einen Blick werfen Sie zudem in die Güldenkammer, die ihrem Namen wahrhaftig gerecht wird.
Treffpunkt: Rathaus, Domseite
Fragen z. Kursinhalt: 0421 511344

Bremen
Rathaus, Am Markt 21
Eva Rogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €,
Kleingruppe: 13,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111003

## Die Bremer Ratskellerführung – Bacchus, Priölken, Heine und Hauff

Bremen ist eine alte und traditionsreiche Weinstadt. Der berühmte Bremer Ratskeller beherbergt die größte Weinsammlung Deutschlands. Der älteste Fasswein von 1653 ruht im ehrwürdigen Rosekeller. Wein ist eines der ältesten Handelsgüter bremischer Kaufleute. Doch wie kam der Wein nach Bremen und warum bekam Bremen das Monopol auf Rheinweine? Was sind Öchsle und welche Kostbarkeiten hütet der »gute Ratskellermeister zu Bremen« in seinen »heiligen Kammern«? Was hat bereits Heine und Hauff am Bremer Ratskeller so fasziniert? Diese und andere »Geheimnisse« lüftet Eva Rogge während der Führung über Weinseligkeit und Weinkultur. Inkl. Weinkostprobe.
Treffpunkt: Bremer Stadtmusikanten
Fragen z. Kursinhalt: 0421 511344

Bremen
Ratskeller, Am Markt 1
Eva Rogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.05.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111008

## Kaffeerösterei Aug. Münchhausen

Die Kaffeerösterei August Münchhausen ist die älteste noch in Familienhand befindliche bremische Traditionsrösterei. Erleben Sie lebendige bremische Kaffeetradition in der letzten original erhaltenen Kaffee-Rösterei direkt im Herzen der Hansestadt Bremen. Die Führung befasst sich mit allen grundlegenden Bereichen des Kaffees. Sie erfahren etwas über Anbau, Ernte und Aufbereitung des Kaffees in den Ursprungländern. Drei verschiedene Kaffees können verkostet werden.

Treffpunkt: Kaffeerösterei Münchhausen, Geeren 24, 28195 Bremen
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562311

Bremen
Christa Hopfgarten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 22.05.14, 12:15 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 € inkl. Kaffeeverkostung
Exkursion
Kursnummer: 21104001

## Besuch bei Nachbarn – Fahrradtour

**in Kooperation mit der Gästeführung in Stuhr**

In Kooperation mit der Weyher Gästeführung ist eine Besichtigung des Weyher Theater's geplant.
Nähere Infos entnehmen Sie bitte dem neuen Programm der Stuhrer Gästeführung und den Tageszeitungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 560639

Stuhr
Rathaus, Blockener Str. 6
Edith Sindermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 03.05.14
1 U-Tag, 5 U-Std., 3,00 € (an die Gästeführung zu zahlen)
Exkursion
Kursnummer: 21111001

## »Toscana Tour« zum Hohen Berg in Ristedt

**in Kooperation mit der Gästeführung in Stuhr**

Der Start der Radtour wird die leicht hügelige Umgebung von Stuhr-Fahrenhorst sein, die vielleicht ein wenig an die Toscana erinnert. Das Ziel ist der Hohe Berg in Ristedt. Auf der obersten, dem Wind ausgesetzten Turmplattform in 75 m Höhe ü. NN kann man die Geest, Niederungsbereiche der Hache und Teile der Wesermarsch überblicken. Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Stuhr
Rathaus, Blockener Str. 6
Christian Seevers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.06.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 3,00 € (an die Gästeführung zu zahlen)
Exkursion
Kursnummer: 21111004

## Auf den Spuren des »Stuhrer Wolfes«

**Bustour in Kooperation mit der Gästeführung in Stuhr**

Das Wappentier der Gemeinde Stuhr ist der Wolf. Die Stuhrer Gästeführung plant einen Tagesausflug und möchte Ihnen die Möglichkeit bieten, nach einer Rundfahrt durch die Gemeinde Stuhr, den echten Wolf auch einmal in der Natur zu erleben und kennen zu lernen. Anschließend geht es zum Wolfscenter in Dörverden. Dort können diese geheimnisvollen Tiere bei der Fütterung beobachtet werden und u.a. in einer multimedialen Erlebnisausstellung den Wolf mit allen Sinnen erleben. Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Ansprechpartnerin: Ingrid Kavanagh, Tel. 0421 89899847
Die genauen Kosten werden noch mitgeteilt.

Stuhr
Rathaus, Blockener Str. 6
Ingrid Kavanagh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.07.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 21111005

## Wir sind Europa – Stuhr, unsere Heimat

40 Jahre alt wird die Gemeinde Stuhr im Jahr 2014 und wir möchten durch diese 40 Jahre reisen und dabei historische Ereignisse genauer unter die Lupe nehmen. Wir werden uns auf Ereignisse beschränken, die Jugendliche besonders betrifft wie zum Beispiel das örtliche Schulsystem mit ihren Gebäuden und ihren Freizeitorten. Das Ergebnis des Workshops wird als Ausstellung beim Europafest am Sonntag, den 4. Mai 2014 präsentiert.
Do. – Sa. jeweils 10:00 – 16:00 Uhr und am So, von 13:00 bis 18:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092672

Stuhr-Brinkum
Kulturverein »Granatapfel« e. V.
Bremer Str. 13
Katja Schauland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.05.14, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03102012

## Auf dem Nil und an seinen Ufern

**Filmvortrag**

Schöner kann man den Nil, die Lebensader Ägyptens, nicht erleben, als auf einer gemütlichen Dahabeya – komfortablen Kabinenschiffen mit zwei Segeln. Wie in Zeitlupe gleitet die Landschaft vorbei. Auf dieser Kreuzfahrt der etwas anderen Art begegnet man den Menschen, die von und mit dem Fluss leben sowie der einzigartigen Kultur zu beiden Seiten des großen Stroms sozusagen auf Augenhöhe. Selbstverständlich werden alle wichtigen Tempel an der Strecke besichtigt. Am Ende der Reise werden Kairo und die Pyramiden besucht.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Gert Zittlosen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.01.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: T21100002

## Schottland und die irische Westküste

**Eine digitale Film- und Diashow von Reinhard Pantke**

Drei Monate und über 3.000 km lang durchstreifte der Globetrotter und Buchautor Reinhard Pantke per Fahrrad, zu Fuß und per Kajak den rauen Norden Großbritanniens. Die dabei erlebte landschaftliche und kulturelle Vielfalt geht weit über die Klischees von Schottenröcken, Whisky und dunklen Moorlandschaften hinaus. Vom rauen Norden mit den abgelegenen und eher skandinavisch geprägten Orkney-Inseln geht es zunächst zu unbekannten und beliebten Plätzen an der wilden und einsamen Westküste und weiter zu den Äußeren Hebriden mit ihren Traumstränden und eigenwilligen Menschen. Die Wolkeninsel Skye, historische Städte wie Edinburgh, prachtvolle Burgen und Schlösser mit wunderschönen Gärten, romantischen Kirchen und Landschaften, die im eher lieblichen Ostschottland eingebettet sind, werden in dieser lebendigen Diashow ebenfalls gezeigt. Ein längerer Abstecher führt zu den spektakulärsten und bekanntesten Plätzen entlang der irischen Westküste. Die Bilder entstanden während mehrerer Reisen zwischen Frühling und Herbst 2013. Darüber hinaus ···›

bekommt der Zuschauer Tipps und Informationen für die eigenen Reisevorbereitungen. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Bibliothek Stuhr-Brinkum statt.

Stuhr
Rathaus, Blockener Str. 6
Reinhard Pantke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Dia-Vortrag
Kursnummer: 03110001

## Byzanz, Konstantinopel, Istanbul

**Kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag**
Dieser kulturgeschichtliche Bildervortrag stellt die wichtigsten geschichtlichen Ereignisse und Kulturdenkmäler in Istanbul dar. Byzantinische Kuppelkirchen und islamische Moscheen, Paläste und Basare in der »Brücke zwischen Orient und Okzident am Bosporus«. Das ehemalige Byzanz der Griechen, das Konstantinopel des Oströmischen Reiches, das Istanbul der Osmanen und Türken ist die größte Stadt der Türkei. Istanbul erstreckt sich sowohl auf der europäischen als auch auf der asiatischen Seite des Bosporus und ist damit die einzige Metropole, die auf zwei Kontinenten liegt.
Anmeldung erforderlich, da ein Pausengetränk angeboten wird.

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Dia-Vortrag
Kursnummer: 03110002

## Mit Hurtigruten im Winter in den Norden Norwegens

Diese audio-visuelle Show mit Bildern und Videos nimmt Sie mit auf der „MS Kong Harald“ entlang der norwegischen Küste im Winter in den hohen Norden von Norwegen bis über den siebzigsten Breitengrad. Wir sind dann nur ca. 2000 km vom Nordpol entfernt. Sie erleben Orte, wie Trondheim, Ålesund, Tromsø, Svolvær (Lofoten), Honningsvåg (Nordkapp), Skarsvåg, Hammerfest usw.
Höhepunkte sind die phantastischen Sunde und Fjorde, die magischen Lichtstimmungen der tief stehenden Sonne und natürlich verzaubert Sie das Polarlicht.
Die Show zeigt aber auch ganz praktische Dinge wie das Eishotel in Kirkenes oder das Leben im nördlichsten Fischerdorf der Welt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 890294

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Klaus Brachmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 21100001

## Gartenspaziergänge

**Einblicke in neu gestaltete Hausgärten**
Lassen Sie sich inspirieren von einem bilderreichen Spaziergang durch neue Gärten aus der Region. Diese Gärten sind so verschieden, wie die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen die in ihnen leben, wie die Häuser und Grundstücke mit denen sie eine Einheit bilden. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, berichtet aus ausgewählten Projekten und erklärt Ihnen die Hintergründe zur harmonischen und oft auch pflegeleichten Gestaltung, Materialverwendung und der Auswahl passender Pflanzen.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Vortrag
Kursnummer: T21114011

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 03114001

## Pflegeleichte Gartengestaltung – inspirierende Entwürfe und konkrete Beispiele

In einem Garten treffen immer verschiedene Bedürfnisse und Wünsche mit den vorhandenen Gegebenheiten aufeinander. Den eigenen Garten für die Zukunft pflegeleichter zu gestalten und zu bepflanzen wird in der heutigen Zeit für viele Menschen immer wichtiger. Mit einer durchdachten Planung können diese Gartenwünsche in einem harmonischen Entwurf optimiert werden, so dass der Garten Schritt für Schritt zum individuellen Traumgarten wachsen kann. Ein ganz wichtiger Punkt ist auch die standortgerechte Pflanzenauswahl. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene Gartenpläne und gestalterische Lösungen aus ihrer Arbeit vor und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Vortrag
Kursnummer: 21114011

## Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

**in Kooperation mit »Geld und Haushalt«, Beratungsdienst des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands (DSGV)**
Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit seinem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.
Inhalte: Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament – Der letzte Wille – Form, Inhalt, Wirkung – Nicht vergessen – das

Pflichteilsrecht – Bei einer Erbschaft, Nachlass prüfen, verwalten und teilen – Die Beteiligung des Fiskus – Erbschaftssteuer – Schenken statt vererben – wie oft, wie viel, an wen.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Sabine Speckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21105001

## Moderner Immobilienverkauf

**Informationen zur zeitgemäßen Immobilienvermarktung**
Der Vortrag beantwortet wichtige Fragen des Verkäufers. Wie ermittle ich einen realistischen Preis? Wie stelle ich die Immobilie optimal dar? Was ist bei der Verhandlung mit einem potentiellen Käufer zu beachten? Sie erhalten Anregungen und Praxistipps und es wird auf individuelle Fragen eingegangen.

Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970237

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jutta Neumann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 03116000

# Forscher-Workshops für clevere Kids

Die folgenden Veranstaltungen für kleine Forscherinnen und Forscher werden geleitet von Dr. Heike Pabst. Veranstaltungsort ist jeweils Stuhr-Seckenhausen, Bildungsstätte, Hauptstr. 48. Wir bitten um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Entgelt (1U-Tag, 3 U-Std.) jeweils 12,00 € – eine Ermäßigung ist nicht möglich. Fragen zum Kursinhalt: 04206 413169.

## Kleine Fische ess´ ich gern

Woraus werden eigentlich Fischstäbchen gemacht? Viele Kinder wissen nicht mehr, woher unser Essen stammt. Deshalb wollen wir uns in diesem Kurs mit dem Lebensmittel Fisch beschäftigen. Dafür nehmen wir Fische, nämlich Stinte, genauer unter die Lupe und untersuchen eingehend ihren Körperbau und ihre Lebensweise. Unsere erforschten Tiere landen jedoch nicht im Müll, sondern in der Küche. Wir bereiten daraus ein köstliches Essen, das wir am Schluss gemeinsam verspeisen werden.

**Für 4 – 6 jährige Forscher**
Do, 27.02.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106040

Fr, 28.02.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106041

**Für 6 – 10 jährige Forscher**
Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106042

Sa, 01.03.14, 13:30 Uhr
Kursnummer: 00106043

## Wir entdecken unseren Körper 2 – Ernährung und Verdauung

Unser Körper ist ein hochkomplizierter, perfekt funktionierender Organismus mit vielen optimal aufeinander abgestimmten Organen – ein Wunder der Natur. Im zweiten Teil dieses Kurses beschäftigen wir uns mit der Ernährung und der Verdauung. Warum müssen wir essen? Und was passiert eigentlich mit dem Essen in unserem Körper? In spannenden Experimenten und selbstgebauten Modellen lernst du deinen Körper besser zu verstehen.

**Für 4 – 6 jährige Forscher**
Do, 27.03.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106044

Fr, 28.03.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106045

**Für 6 – 10 jährige Forscher**
Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106046

Sa, 29.03.14, 13:30 Uhr
Kursnummer: 00106047

## Hier sprudelt´s und zischt´s!

Wie kommt der Sprudel ins Mineralwasser? Was unterscheidet Blaukraut und Rotkohl? Warum geht der Kuchen beim Backen auf? Wie funktioniert ein Feuerlöscher ohne Wasser? Antworten auf all´ diese Fragen gibt es in diesem Workshop.

**Für 4 – 6 jährige Forscher**
Do, 22.05.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106048

Fr, 23.05.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106049

**Für 6 – 10 jährige Forscher**
Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106050

Sa, 24.05.14, 13:30 Uhr
Kursnummer: 00106051

## Welche Farbe hat das Licht?

Hast du Lust, das Licht mal genauer zu beleuchten? Weißt du eigentlich, welche Farbe das Licht hat? Wie können wir Farben sehen? Und welche besonderen Eigenschaften haben die Farben rot und grün? Wir machen uns mit unterschiedlichen Materialien Regenbogen, malen lustige Wackelbilder und basteln unser eigenes »Licht an«-Buch.

**Für 4 – 6 jährige Forscher**
Do, 26.06.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106052

Fr, 27.06.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106053

**Für 6 – 10 jährige Forscher**
Sa, 28.06.14, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106054

Sa, 28.06.14, 13:30 Uhr
Kursnummer: 00106055

## Spaghettitürme und Zeitungshäuser

Baue deine eigene Stadt, Häuser, Brücken, Türme und was dir sonst noch einfällt. Dazu stehen dir ungewöhnliche Materialien zur Verfügung, z.B. Spaghetti und Marshmellows, Erbsen und Zahnstocher, Zeitungen und Strohhalme. Probiere die unterschiedlichen Baustoffe aus und entdecke, welche Auswirkungen sie auf das Aussehen und die Stabilität deiner Bauwerke haben. Dein Geschick und deine Kreativität sind in diesem Kurs gefragt .

**Für 4 – 6 jährige Forscher**
Do, 24.07.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106056

Fr, 25.07.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106057

**Für 6 – 10 jährige Forscher**
Sa, 26.07.14, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106058

Sa, 26.07.14, 13:30 Uhr
Kursnummer: 00106059

Fortbildungsveranstaltungen Haus der kleinen Forscher siehe Beruf, Seite 39 f.

## Philosophie U30

**für Schüler und Nichtschüler**
Dieser Arbeitskreis bietet für alle ein Forum, die sich mit philosophischen Themen beschäftigen möchten. In diesem Semester wollen wir uns mit der Theorie und Spielarten des Konstruktivismus beschäftigen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 823720

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Meri Köpsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03107010

## Restaurantknigge

Gutes Benehmen und das Beherrschen zeitgemäßer Umgangsformen sind »in«.
Themen dieses Abends sollen sein:
- Tischkultur
- Small-Talk
Der Kurs findet in dem Restaurant »Hotel Bremer Tor« statt. Es entstehen zusätzliche Kosten von ca. 20 € plus Getränken.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum
Hotel Bremer Tor, Syker Str. 4
Brigitte Stockmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.03.14, 18:15 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: 03106006

# Kultur



## Literaturtipps für Lesehungrige

Sich im Dschungel der vielen Neuerscheinungen zurechtzufinden, ist gar nicht so einfach. Einige besonders interessante Bücher werden Ihnen an diesem Abend von zwei lesebegeisterten Buchhändlerinnen vorgestellt. Ob die ausgewählten Exemplare sich für Ihren Feierabend, als Urlaubsbegleiter oder zum Verschenken eignen könnten, das müssen Sie selbst entscheiden!
Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Susanne Christiane Habermann / Birgitta Ziesecke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 03201000

## Gespräche über Literatur und Philosophie

In diesem Semester stehen Texte von russischen Autoren in der Pariser Emigration im Mittelpunkt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 823720

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Meri Köpsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03201002

## Aquarelle malen nach Motiven aus Natur und Technik

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
In einer Einführung befassen wir uns mit Materialkunde, den Prinzipien von Bildaufbau, Bildgestaltung und Perspektive. Gemeinsam arbeiten wir mittels Fotovorlagen von verschiedenen Motiven wie Blumen und technischen Objekten wie Gebäuden, Schiffen die wesentlichen Bildelemente heraus und setzen uns mit der Komposition des Bildes auseinander. Der Kursleiter legt das Bild an und erläutert seine Vorgehensweise. So erkennen die Teilnehmenden den Bildentstehungsprozess und setzen die Bildlösungen anschließend selbst ein.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel (Flachpinsel, Rundpinsel, kleine und große), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250 g, fein), Bleistifte( 2B, 4B), Knetradiergummi, Aquarellstifte, Mallappen/ Küchenkrepp, größeres Wassergefäß (oder Ihr eigenes Material, das Sie bislang zum Malen benutzt haben)
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803675

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Kunstraum
Wilfried Lehnert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €
Kursnummer: 21205002

## Digitale Fotografie – Fototechnik für Frauen

**»Kreativität und Aufnahmetechnik in Einklang bringen«**
Es geht um Funktionen, Zusammenhänge und Einstellmöglichkeiten von Blende, Verschlusszeit, Lichtempfindlichkeit (ISO) sowie die bewußte Einstellung und Steuerung von Punktschärfe und Tiefenschärfe. Weitere Bestandteile des Kurses sind das Arbeiten mit Belichtungsprogrammen, wie Vollautomatik, Zeitautomatik, Blendenautomatik, Motivprogrammen und die manuelle Belichtungseinstellung. Außerdem ist die Anwendung der Technik für die gestalterische Aussage der Aufnahme ein Themenschwerpunkt. Zielsetzung ist die optimale Kameraeinstellung für das gewünschte Ergebnis in der jeweiligen Aufnahmesituation. Der Kurs ist für Besitzerinnen von Kompakt-Digitalkameras, Bridge-Digitalkameras, System-Digitalkamera und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet. Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen.
Fr 18:00 – 21:00 Uhr, Sa 10:00 – 13:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe: 37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 03211700

## Digitale Fotografie »Makrofotografie/ Nahaufnahmetechnik«

**In Theorie und Praxis**

Abbildungsmaßstäbe von 1:1 oder größer. Notwendige Kameraeinstellungen, Lichtführung, Aufnahmeabstand und Perspektive sollen in der Theorie erklärt und ebenso in praktischen Übungen erlernt werden wie die zum optimalen Bildergebnis notwendigen Grauwert-Ermittlungen und Farbtemperatureinstellungen. Eine kurze Übersicht über hilfreiche Zusatzgeräte rundet den Kurs ab. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende mit kompakten Digitalkameras als auch für Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Fr 18:00 – 21:00 Uhr; Sa 10:00 – 13:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.03.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe: 37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03211002

## Digitale Fotografie »Bildgestaltung«

**In Theorie und Praxis**

Inhalt dieses Kurses ist die Beleuchtung der künstlerischen, gestalterischen Seite der Fotografie. Bildaufbau, Bildführung, Perspektive sowie die Farbkomposition sind ebenso Schwerpunkte wie die Einführung und die praktische Umsetzung in Gestaltungskomponenten, wie z. B. »goldener Schnitt«, Raumaufteilung, Drittelregel, etc. Die Wirkung einer Aufnahme auf den Betrachter, die Betrachtungsperspektive und die Präsentation einer Fotoaufnahme in verschiedenen Medien wie Drucke, Bildschirmpräsentation und gestalterische Ausarbeitung sind ebenfalls Bestandteil. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende mit kompakten Digitalkameras als auch für Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Fr 18:00 – 21:00 Uhr, Sa 10:00 – 13:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe: 37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03211003

## Digitale Fotografie »Landschaftsfotografie«

**In Theorie und Praxis**

Nach einer theoretischen Einführung sollen folgende Aspekte in praktischen Übungen umgesetzt werden: das attraktive Bild sehen, Perspektive und Aufnahmestandpunkt, Brennweite, Schärfe und Tiefenschärfe, Belichtungseinstellungen. Im Anschluss können die Ergebnisse (bei digitalen Kameras) direkt betrachtet und ausgewertet werden. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende mit kompakten Digitalkameras als auch für Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Fr 18:00 – 21:00 Uhr, Sa 10:00 – 13:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe: 37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03211001

## Holz-, Kerb- und Reliefschnitzen

**Technik des Schnitzens erlernen**

Vom Salatbesteck über Handschmeichler, individuelle Holzschalen bis hin zum Figurenschnitzen reicht das Spektrum dieses Kurses. Alle können ihre eigenen Vorstellungen einbringen und ausführen. Es werden auch bestimmte Gruppenarbeiten als Lehraufgaben durchgeführt. Sicherheitsvorschriften sowie Werkzeugkunde und -handhabung sind ebenfalls Kursinhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Stuhr-Brinkum
KGS, Werkraum
Stefan Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 03206003

## Töpfern – Aufbautechnik

Wir lernen verschiedene Aufbautechniken und Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton kennen und wollen auch eigene Ideen in Ton modellieren.
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.
Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Ursula Lüdtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 03206001

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Ursula Lüdtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.04.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 03206004

## Wir nähen unsere Garderobe selbst

Fragen z. Kursinhalt: 0421 801448

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Gisella Wermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.01.14, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 03214003

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Gisella Wermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 03214004

## Farb- und Typberatung für Frauen und Männer

**Welche Farben stehen mir?**
Farben prägen und durchdringen unser Leben. Sie beeinflussen auf vielfältige Weise unsere Wahrnehmung, unsere Empfindungen und unsere Entscheidungen. Jeder Mensch hat seine eigenen für ihn harmonischen Farbakkorde, die vom Unterton der Haut abhängen. Durch eine Farbberatung, die mode- und altersunabhängig ist, können Sie in diesem Kurs erfahren, welche Farben Ihnen am besten stehen, d.h. ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Mit den richtigen persönlichen Farben gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit – auch im Beruf – können Ihre Kleidersorgen reduzieren und Fehlkäufe vermeiden.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Materialkosten: 2,50 €.
Fr 17:00 – 18:30 Uhr, Sa 09:00 – 17:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03214005

## Kleider machen Leute – Der persönliche Stil

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Typgerechte Kleidung und der persönliche Stil sind eine wertvolle Grundlage für selbstbewusstes Auftreten. Finden Sie heraus, womit Sie eine gute Figur machen. Entdecken Sie Ihre eigenen Körperlinien und Proportionen und lernen Sie, damit zu arbeiten und sich typgerecht zu gestalten und dadurch mit sich selbst in Einklang zu sein. Stoffqualitäten, Schnitte, Accessoires und Schmuck werden weitere Themen sein, denn es ist nicht das einzelne Teil, sondern immer die Gesamterscheinung, die wirkt.
Bitte mitbringen: Zentimetermaß, Schreibzeug und – wenn vorhanden – einen Zollstock.
Fr 17:00 – 18:30 Uhr, Sa 09:00 – 17:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.05.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 03214706

## Kulturveranstaltungen der Gemeinde Stuhr

Eine Auswahl von Januar bis Juli 2014

- Donnerstag, 23.01. – Sonntag, 26.01.
  15. Jazzfest Stuhr
- Mittwoch, 29.01., 20 Uhr, Gut Varrel
  Das Große Chinesische Neujahrskonzert
- Freitag, 31.01., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  The Toy Hearts – Bluegrass & Western Swing
- Freitag, 07.02., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Ian Bruce & Victor Besch – Schottischer Folk
- Freitag, 14.02., 20 Uhr, Gut Varrel
  Edo Zanki & Band
- Freitag, 14.03., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Kieran Halpin – der irische Rockpoet
- Freitag, 21.03., 20 Uhr, Gut Varrel
  Irish Spring – Festival of Irish Folk Music
- Samstag, 29.03., 19:30 Uhr, Gut Varrel
  Oper und Operette auf dem Lande
- Sonntag, 27.04., 16 Uhr, Gut Varrel
  Osterkonzert des Landesjugendorchesters Bremen
- Mittwoch, 30.04., 20 Uhr, Gut Varrel
  Akkordeonale – Internationales Akkordeon-Festival
- Sonntag, 04.05., Gut Varrel
  Frühlingskonzert des Bremer Kaffeehaus-Orchesters
- Donnerstag, 15.05., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Litha – Schottischer Folk
- Samstag, 28.06., 14 – 18 Uhr, Gut Varrel
  20. Stuhrer Kinderkulturfest – „Ferien auf dem Bauernhof"
- Samstag, 19.07., 20 Uhr, Gut Varrel
  Orchester & Chor der Universität Bremen – „Mendelssohn meets China"

Jazzfest: Three Fall

The Toy Hearts

Irish Spring: Vishten

Akkordeonale

Kartenvorverkauf im Bürgerbüro der Gemeinde Stuhr und teilweise über die Nordwest Ticket-Vorverkaufsstellen (Tel. 0421 363636 oder www.nordwest-ticket.de). Reservierungen für die Abendkasse unter Tel. 0421 5695-244.

# Gesundheit

## Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

## Beste Freundinnen Tag – Einen Tag mal richtig relaxen

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper! Genießen Sie mit Ihrer besten Freundin einen ganzen Tag voller Entspannung und Wohlbefinden... Sie nehmen sich eine Auszeit vom Alltag und lassen sich ein auf die unterschiedlichen Arten körperlicher und geistiger Bewegung, die ein ganz neues Körpergefühl vermitteln. Neben Salsa Aerobic, Bodystyling mit Pilates, Stretch und Relax mit Yoga Elementen, stehen einfache Entspannungsübungen, Energieflussübungen, Fantasiereisen sowie eine intuitive Rückenmassage mit Aroma-Ölen auf dem Programm.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €, Kleingruppe: 33,00 € zzgl. 3,00 € Materialkosten
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 03302703

## Rituale für Körper, Geist und Seele

Behutsam spüren Sie Ihre eigenen Kraftquellen auf, in der Stille, in Bewegungsübungen wie Qi Gong, Yoga, Feldenkrais, wie auch mit viel Freude bei tänzerischen Elementen zu afrikanischen und brasilianischen Rhythmen. Es gibt die Möglichkeit, grundlegende Energieübungen für mehr Ruhe und Gelassenheit zu erproben, die sich gut in den beruflichen Alltag integrieren lassen.
Sa. und So. jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788810

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Irene Brecklinghaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe: 52,00 € zzgl. 2,00 € Materialkosten
Wochenendseminar
Kursnummer: 03301005

## Auftanken für Alltag und Beruf – dem Stress aktiv begegnen

Bei gezielten Körper-Atem- und Entspannungstechniken wie Yoga, Qi Gong, Entspannungstraining nach Jacobson wie auch Autogenem Training nehmen wir unseren Körper bewusst wahr. Die Übungen steigern den Energiefluss, Verspannungen können sich lösen, innere Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus. Es werden alltagstaugliche Übungen, Techniken und Tipps vermittelt, sodass Sie in die Lage versetzt werden, die für Sie passenden Lieblingsübungen auch in den Alltag einfließen zu lassen.
Sa. und So. jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788810

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Irene Brecklinghaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe: 52,00 € zzgl. 2,00 € Materialkosten
Wochenendseminar
Kursnummer: T03301006

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Irene Brecklinghaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe: 52,00 € zzgl. 2,00 € Materialkosten
Wochenendseminar
Kursnummer: 03301006

## Autogenes Training

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03301026

## Qi Gong

Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 21301006

## Taijiquan

Taijiquan ist eine harmonische Aneinanderreihung von Bewegungsabläufen, die zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit führen; z. B. bei Schlafstörungen, Nervosität, Kreislaufbeschwerden. Durch sanftes Führen des gesamten Bewegungsapparates wirkt Taijiquan gesunderhaltend und gesundend auf Gelenke und Muskulatur. Der Kurs ist fortlaufend konzipiert. Einstieg nach Absprache möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 21301005

## Taijiquan

**Fortgeschrittene 2**
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03301024

## Taijiquan

**Fortgeschrittene 3**
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03301025

AOK
Die Gesundheitskasse.
AOK
PLUSPUNKT
Mehr Leistungen
Damit haben Sie gut Lachen!
Wir zahlen zwei professionelle Zahnreinigungen*
*Die AOK Niedersachsen erstattet die Kosten bis zu 80 % je Originalrechnung, max. 250 Euro je Kalenderjahr und Versicherten.
www.aok-niedersachsen.de

## Taijiquan

**Fortgeschrittene 1**
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03301020

## Yoga

Der Yoga ist ein Übungsweg, auf dem es immer wieder Neues zu entdecken gibt. Wir werden uns in diesem Kurs vertiefend mit dynamischen und statischen Übungsfolgen befassen und das Zusammenspiel von Atem und Bewegung verfeinern.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kirstin Kern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 03301004

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kirstin Kern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 20:00 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 03301007

## Yoga

Für Teilnehmende, die schon mit dem Yoga vertraut sind. Klassische Asanas werden ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Ein Einstieg ist nach Rücksprache möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 85,00 €
Kursnummer: 21301002

## Yoga

Wir werden mit Übungen aus dem Hatha-Yoga den Körper dehnen und stärken. Die Körperübungen werden ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Neben der körperlichen Wirkung wird auch der geistige und seelische Aspekt berücksichtigt. So können wir unsere Körperwahrnehmung verbessern, eigene Grenzen kennenlernen und erweitern sowie neue Kraft schöpfen.
Treffpunkt: 19:50 Uhr am Nebeneingang (s. VHS-Schild)
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Raum B 1.2
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 21301001

## Yoga

**Generation 50 plus**
Dieser Kurs ist für Menschen ab 50 Jahre geeignet, die schon mit Yoga vertraut sind oder in ähnlichen Bereichen Erfahrungen gesammelt haben. Die Ausübung von Yoga fördert die Ganzheitlichkeit des Menschen und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Ein System von Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen sowie Achtsamkeit im Alltag stärken die Lebenskraft, die Gesundheit und das gesamte Wohlbefinden.
Treffpunkt: 18:05 Uhr am Nebeneingang (VHS-Schild)
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Danziger Str. 5
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 21301004

## Hatha-Yoga

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 09:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 03301002

## Yoga für den Rücken

Ausgehend von Übungen für den Beckenboden und der neuromuskulären Rückenaufkräftigung werden auch Yogaübungen erlernt, die gezielt zur Haltungswahrnehmung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung des Rückens beitragen. Kurze Aufwärmung mit Musik und entspannende Massagen runden das Programm ab.
Anmeldung nur nach tel. Rücksprache mit der Dozentin.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Filmraum/Keller
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:15 Uhr
15 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 21302004

**Fortgeschrittene**
Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Filmraum/Keller
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 21302006

## Beckenbodentraining für Frauen

**Schnuppernachmittag**
Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für Ihr Körpergefühl, Ihre Haltung, Ihre Figur und somit für Ihr inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zur Senkung der Blase oder der Gebärmutter. Inkontinenz kann ein Hauptsymptom eines kraft-

losen Beckenbodens sein. Erfahren Sie den Körper als aktive Mitte Ihres Körpers.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 976-4624

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Annette Schmalz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €, inkl. Pausengetränk
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 03302705

## ZUMBA – Fitness

Ein vom Tanz inspiriertes, Kalorien verbrennendes, Muskel formendes Ganzkörper-Training.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:45 Uhr
20 U-Tage, 27 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 03302005

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:45 Uhr
20 U-Tage, 27 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 03302003

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 10:45 Uhr
20 U-Tage, 27 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 03302004

# Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

## Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte „geschlossene Folgekurse“) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

## Nahrungsmittel gegen hohen Blutdruck

Hat die Auswahl von Speisen oder Lebensmitteln einen Einfluss auf den Blutdruck? Versuchen Sie mit einer entsprechenden Auswahl unterstützend dazu beizutragen, den Blutdruck zu senken. Nebenwirkungen? Freude und Genuss am Essen, steigendes Wohlbefinden und dabei die Apotheke von Mutter Natur nutzen! Lassen Sie sich überraschen!
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8058290

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 03304005

## Heilende Nahrungsmittel bei Problemen mit Knochen und Gelenken

Was früher als Quacksalberei abgetan wurde, ist inzwischen amtlich: Knochenschutz kann man essen! Nahrungsmittel leisten Erstaunliches. Sie können unsere Knochen und Gelenke schützen und stärken! Die Möglichkeiten sind ebenso überraschend und vielfältig. Wussten Sie, dass Parmesan Ihre Knochen mehr stärkt als das viel beschworene Glas Milch? Auch für alle, die sich nichts aus Milch und Käse machen ist es kinderleicht, knochenstark zu schlemmen! Und wer denkt bei Ananas, Lachs und Sesamsaat schon an starke Knochen und Gelenke? Probieren Sie es aus!
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8058290

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 03304006

## Ernährung nach dem Stoffwechseltyp

Mit dieser Methode nutzen Sie die innere Weisheit Ihres Körpers. Sie können selbst herausfinden, mit welcher Art der Ernährung Sie sich am besten fühlen: Ob eine Kost mit viel oder wenig Kohlenhydraten, Fett oder Eiweiß, vegetarisch oder mit Fleisch für Sie richtig ist. Die gleiche Ernährung lässt manche Menschen schlank und fit werden, andere werden träge und nehmen sogar zu. Stellen Sie anhand eines Tests Ihren Stoffwechseltyp fest und erfahren Sie, welche Lebensmittel für Sie die richtigen sind.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8058290

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 26.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 03304004

## Ein Streifzug durch die vielfältige Winterküche

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Stuhr-Seckenhausen
Cordes & Graefe, Wulfhooper Str. 1 – 5
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.01.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,80 €
Kursnummer: 21307009

## Ein Streifzug durch die vielfältige Winterküche

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Stuhr-Seckenhausen
Cordes & Graefe, Wulfhooper Str. 1 – 5
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,80 €
Kursnummer: 21307010

## Kochen für Männer

Von der Vorspeise bis zum Dessert. Für Teilnehmer des vorangegangenen Kurses.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Stuhr-Brinkum
KGS
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Männer
Kursnummer: 03307004

## Väter kochen mit ihren Söhnen

Gemeinsam Kochen macht Spaß, besonders wenn der Vater mit dem Sohn am Herd steht. Wir kochen an diesem Samstag ein Mittags-Menü, welches vielseitig, pfiffig und gesund ist.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00/5,50 € Erw./Ki.
Kursnummer: 03307011

## Tapas ole (1)

Egal ob kalt oder warm, ob mit oder ohne Fleisch, bei dieser Auswahl ist für alle etwas dabei. Es werden Tapas in den unterschiedlichsten Varianten zubereitet und mit selbstgemachter Sangria oder einem Cocktail, Kaffee und Wasser verzehrt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307012

## Tapas, Sangria y fiesta (2)

Tapas sind ideal für eine große gesellige Runde und was liegt da näher, als eine Tapas-Party zu veranstalten. Tapas sind für den kleinen Hunger ebenso geeignet als auch in größeren Portionen als Hauptmahlzeit. Es werden Tapas für die Party zubereitet und mit selbstgemachter Sangria oder einem Cocktail, Kaffee und Wasser verzehrt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307013

## Tapas wie im spanischen Urlaub (3)

Tapas, das raffinierte Fingerfood aus Spanien, kennt man aus dem Sommerurlaub, aber auch zu Hause lassen sich Tapas zubereiten. Wir kochen gemeinsam leckere Tapas-Rezepte und verzehren diese mit selbstgemachter Sangria oder einem Cocktail, Kaffee und Wasser. Wir holen uns damit den Urlaub nach Hause!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307014

## Tapas ist spanische Lebensfreude (4)

Tapas sind kleine und feine Köstlichkeiten aus Andalusien, die als Vorspeise, Beilage oder Zwischenmahlzeit gereicht werden. Gemeinsam wollen wir diesen Genuss entdecken und mit selbstgemachter Sangria oder einem Cocktail, Kaffee und Wasser verzehren.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307015

# Sprachen



## Dänisch 6 – A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen ist dieser Kurs genau richtig. In angenehmer Atmosphäre erweitern Sie den vorhandenen Grundwortschatz und erfahren viel über Land und Leute. Dies alles geschieht u. a. in Rollenspielen, Hörverständnisübungen und in der für Dänemark so typischen ungezwungenen Art.
Vi ses!, Samtaler pa dans – Klett Verlag – ISBN 3-12-527130-4.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 21403002

## Dänisch 10 – B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus mindestens 8 Semestern geeignet. Wenn Sie in angenehmer Atmosphäre Ihren vorhandenen dänischen Wortschatz erweitern wollen, dann sind Sie hier genau richtig. In Rollenspielen, Hörverständnisübungen und in der für Dänemark so typischen ungezwungenen Art können Sie hier Ihre Kenntnisse verbessern.
Jeg håber, vi ses! Vi arbejder med: Av, min arm! Lektion 12
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:45 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 48,60 €,
Kleingruppe: 58,60 €
Kursnummer: 21403003

## Englisch – A1

**Nachmittagskurs**
Dieser Kurs bietet in stressfreier Atmosphäre eine Einführung in die Weltsprache Englisch. Wir lernen Land, Leute und Kultur kennen, um auch im Urlaub besser zurecht zu kommen.
Lehrwerk: Next A1, Student's Book Paket mit 2 Audio-CD's und Companion (ISBN: 978-3-19-002931-0), Unit 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 15:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406002

## Englisch – A1

Lehrwerk: English Elements 1, Unit 10.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406006

## Englisch mit Muße – A1

Lehrwerk: Key A, Unit 8.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8060750

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 10:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03406016

## Englisch – A1

Lehrwerk: Fairway 1, Unit 6.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03406004

## Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 7.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406007

## Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 7.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406009

## Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Klett Verlag, Unit 11.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406008

## Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Klett Verlag, Unit 3.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406001

## Englisch – B1

Lehrwerk: English Elements 3.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wendy Fried-Thiel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406011

## Rundum fit in Englisch – B1

In diesem Kurs stehen neben dem freien Sprechen auch das Schreiben, Lesen und Hörverständnis im Vordergrund. In entspannter Atmosphäre geht es um Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frischen wir auch unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Spotlight Artikeln, Short Stories, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache.
Es sind sowohl »neue« als auch »ehemalige« Teilnehmende herzlich willkommen. Sie sollten über 5 Jahre Schulenglisch verfügen und können gerne eigene Wünsche in den Kurs einbringen.
Termine: Sa, 15.02., 15.03., 26.04., 17.05., 14.06. und 12.07.2014 jeweils von 09:00 – 14:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 09:00 Uhr
6 U-Tage, 36 U-Std., 104,40 €,
Kleingruppe: 114,40 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03406005

## Relaxed English Conversation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »relaxed atmosphere« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wendy Fried-Thiel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 09:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406012

## English Refresher – A2

Wir lesen Kurzgeschichten und wiederholen die Grammar Basics.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 21406001

## Talk, talk, talk – B1

We will talk about anything and everything in a friendly relaxed atmosphere. The topics of our conversation will be decided by the group. Grammar and vocabulary will be introduced in a supporting way when it es required.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8060750

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406014

## English Conversation – B1/B2

Refresh, improve and use your English! Monday night is English night – let's get started right away!
Lehrmaterial: In conversation B1/B2, Klett-Verlag; Spotlight, u.a.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406003

## English Conversation and Grammar – B2

In lockerer Atmosphäre werden aktuelle Themen besprochen, Texte und Geschichten gelesen. Dabei wird die Grammatik aufgefrischt.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 21406004

## English Cambridge Advanced – B2

Es wird locker mit dem Cambridge Material gearbeitet, dabei findet Konversation ständig statt.
Lehrmittel: New Progress to proficiency self – study Students´s Book (Leo Jones – Cambridge Verlag).
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 21406005

## Französisch Konversation – B1

Vous avez d'assez bonnes connaissances en français et vous avez envie de parler, lire et faire un peu de grammaire, alors venez vous entraîner dans notre cours! Pour enrichir votre vocabulaire et vos connaissances.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., 108,00 €,
Kleingruppe: 118,00 €
Kursnummer: 03408006

## Lire et discuter – B1

Es werden Texte zu aktuellen Themen aus Politik, Kultur und dem französischen Alltag erarbeitet und diskutiert.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 560623

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Brigitte Helbig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 21408003

## Französisch – Lektüre und Grammatik – B1/B2

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent faire le premier pas vers la lecture tout en révisant quelques questions de grammaire.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 560623

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Brigitte Helbig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 11:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 21408005

## Italienisch 1 – A1

Lehrwerk: Espresso 1.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03409001

## Italienisch 2 mit Muße – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Espresso 1, Lezione 3

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 10:45 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 03409601

## Italienisch mit Muße – A1

Ein neuer Kurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. In einer entspannten Atmosphäre lernen wir mit unterschiedlichen Materialien verschiedene Urlaubssituationen sowie Italien mit seiner kulturellen Tradition kennen.
Lehrwerk: Espresso 1, Lezione 4

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 10:45 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., 88,00 €,
Kleingruppe: 98,00 €
Kursnummer: 03409603

## Italienisch 3 mit Muße – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. In einer entspannten Atmosphäre lernen wir mit unterschiedlichen Materialien verschiedene Urlaubssituationen sowie Italien mit seiner kulturellen Tradition kennen.
Lehrwerk: Espresso 1, Lezione 6

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 09:00 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 03409602

## Italienisch 8 – A2

Lehrwerk: Espresso 2, ab Lezione 4.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03409002

## Niederländisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, sich in einfachen alltäglichen Gesprächssituationen verständigen zu können. Das Lehrwerk wird am 1. Kursabend bekanntgegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03414001

## Crash-Kurs Norwegisch – A1

Das Land der Fjorde, Seen und Gletscher bietet nicht nur im Urlaub unvergessliche Erlebnisse, sondern ist auch aufgrund der sehr guten Arbeits- und Lebensbedingungen zunehmend für Arbeitssuchende von Interesse. Dieses Seminar soll einen Einstieg in die Sprache unserer nördlichen Nachbarn ermöglichen und sie mit den kulturellen und vielfältigen landeskundlichen Besonderheiten bekannt machen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

**Für Interessierte ohne Vorkenntnisse**
Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.01.14, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 34,00 €,
Kleingruppe: 44,00 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: T21415001

**Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen**
Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 34,00 €,
Kleingruppe: 44,00 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 21415002

## Norwegisch Konversation – B1

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Raum E 1.8
Tore Malmberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 21415007

## Spanisch 2 mit Muße – A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 3.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 09:00 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., 88,00 €,
Kleingruppe: 98,00 €
Kursnummer: 03422001

## Spanisch 2 – A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 3.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:00 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., 88,00 €,
Kleingruppe: 98,00 €
Kursnummer: 03422002

## Spanisch 9 – A2

Der Kurs ist ideal für diejenigen, die ihren Ausdruck und ihre Aussprache trainieren möchten. Neben der Erweiterung des Wortschatzes und der Verbesserung der Satzbildung steht die Konversation im Vordergrund.
Lehrwerk: Caminos 2, ab Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., 88,00 €,
Kleingruppe: 98,00 €
Kursnummer: 03422003

## Spanisch 12 – A2

Lehrwerk: Caminos 2 neu, ab Unidad 12.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
José Anibal Velásque Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03422004

## Spanisch 12 – B1

Lehrwerk: Con gusto B1, ab Unidad 3.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
José Anibal Velásque Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €
Kursnummer: 03422007

## Plattdeutsch

**Plattdüütsch is in!**
Wi öövt dat Lesen vun plattdüütsche Geschichten, schrievt un singt tohoop. Hebbt Moot un mookt Jo op de Socken! De Kurs richt sik ok an Lüüd mit wenig Vörkenntnis.
Fragen z. Kursinhalt: 04221-399204

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Horst-Dieter Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 21426002

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 81 f.

# Computer & Co.

## PC-Einführung

Sie gehören zu den Menschen, die nicht wissen, wo ein Computer eingeschaltet wird? Möchten Sie gerne im Internet surfen oder Briefe am Computer schreiben? In diesem Seminar lernen Sie es. Ohne jegliche EDV-Vorkenntnisse. Entspanntes Lernen in angenehmer Atmosphäre.
Unterrichtstage: Sa. und So. jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Henning Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 59,20 €,
Kleingruppe: 69,20 €, inkl. Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501040

## PC-Einführung

**Fortsetzung**

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die bereits den ersten »Schnupperkurs« besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen. Probleme, die bei den »ersten Erfahrungen« mit dem Computer aufgetaucht sind, können hier in Ruhe gelöst werden. Tipps und Tricks zu Windows werden aufgezeigt und nach Interesse der Teilnehmer/-innen kann ein Einblick in verschiedene Standardsoftware erfolgen. Entspanntes Lernen in angenehmer Atmosphäre.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Henning Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €, inkl. Pausenkaffee.
Tagesseminar
Kursnummer: 03501041

## Windows 7 – Workshop

**Arbeiten am eigenen Laptop**

Sie besitzen einen neuen Laptop oder beabsichtigen, sich in naher Zukunft einen zu kaufen. Sie möchten mit Ihrem Laptop im Internet surfen und die Möglichkeiten und Funktionen Ihres Rechners besser kennenlernen.
Der Workshop richtet sich vorwiegend an »ältere« Teilnehmer/-innen, die bisher nur über geringe Kenntnisse mit einem PC verfügen.
Die Teilnehmer/-innen bringen ihren eigenen Laptop mit, der mit dem Betriebssystem Windows 7 ausgestattet sein sollte.
Am ersten Nachmittag werden die Wünsche der einzelnen Teilnehmer/-innen ermittelt. Anschließend werden erste PC-Grundlagen vermittelt, wie: PC-Aufbau, Arbeiten mit Tastatur und Maus, Programme, z. B. Word Pad, Paint, Taschenrechner.
Folgende Themen, abhängig von den ermittelten Wünschen, sind vorgesehen:
2. Nachmittag
Verbindung zum Internet und Surfen: »Googeln«, Suchen nach Informationen, Reisebuchung, Urlaubsplanung, Reisen mit der Deutschen Bundesbahn, Routenberechnung mit dem Auto
3. Nachmittag
Tastatur: Funktions- und Steuertasten, Markieren, Kopieren, Einfügen etc.
Ordner und Dateien, Ordner: Struktur, Einrichten und Speichern
4. Nachmittag
Antiviren-Programm, E-Mail-Bearbeitung, versenden, weiterleiten und einfügen.
Erstes Kennenlernen von Textverarbeitungsprogrammen wie MS Office Word, Open Office, und Übungen zu den oben genannten Themen.
Weitere Termine: 10.02., 17.02. und 24.02.2014
Eigener Laptop (mit Betriebssystem Win 7) ist erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 04221 30914

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Heinz-Josef Reher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 37,20 €
Kursnummer: 21501604

## PC-Einführung – Windows 8

Der Einstieg in die »Computerwelt« wird Ihnen leicht verständlich, in gemäßigtem Lerntempo vermittelt: Mausbedienung, Tastatur mit Eingabeübungen, Fenstertechnik, Anlegen von Ordnern, Speichern und Öffnen von Dateien, die im Schreibprogramm erarbeitet wurden. Das praktische Arbeiten am PC steht im Vordergrund. Der Kurs wendet sich an ältere Teilnehmer/-innen, die entspannt und in angenehmer Atmosphäre lernen wollen; auch jüngere Teilnehmer/-innen sind willkommen. In diesem Kurs wird auf das neue Windows 8 und die von Grund auf neue Bedienung eingegangen.
Unterrichtszeiten: Sa. und So. jeweils von 09:00 -14:00 Uhr.
Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 44,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501004

## Windows 8

**Die neuen Funktionen**

Windows 8 hat sich gegenüber Windows 7 stark verändert – nicht nur die Oberfläche. Ein Experte zeigt Ihnen kompakt und konzentriert, welche neuen Möglichkeiten in Windows 8 stecken, und wie Sie in der praktischen Arbeit davon profitieren.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501001

## Windows 8 Crashkurs

**Der schnelle Weg zu mehr Effizienz**

Sie setzen schon Microsoft Windows ein – aber was hat sich Microsoft denn nun wieder Neues ausgedacht? Jetzt können Sie sich ärgern und mühsam jeden einzelnen »Felsbrocken« aus dem Weg räumen. Wir empfehlen: Lassen Sie sich in kürzester Zeit von einem Windows-Profi up-to-speed bringen und werden Sie so zum produktiven Windows 8-Nutzer.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501019

## Windows 8 Anwenderschulung

**Windows 8 von A bis Z**

Windows 8 bietet Ihnen nicht nur bunte Kacheln! Lernen Sie in diesem Kurs, was das neue Windows zu bieten hat und wie Sie die neuen Möglichkeiten, von den Apps bis Hyper-V, in Ihrem Arbeitsalltag oder zuhause gekonnt nutzen.
Unterrichtstage: Sa, 07.06. und So, 08.06.14, jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.06.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501020

## Wertvolle Daten auf dem PC sichern

Wichtige Briefe, Informationen und Fotos, viele nicht ersetzbare Dateien befinden sich auf der Festplatte Ihres Computers. Digitale Fotos aus Ihren Urlauben, von der Feier Ihres letzten runden Geburtstages, der Hochzeit Ihres Kindes oder von der Einschulung des Enkels. Gespeichert haben wir auf unserem PC, was für uns von Wert ist! Aber was ist, wenn die Festplatte des Computers kaputt geht oder Computerschädlinge die Daten vernichten? Sie sollten Ihre Daten sichern! In diesem Kurs erlernen Sie folgende Möglichkeiten der Sicherung: – Datensicherung auf eine externe Festplatte, – Dateien brennen auf CD oder DVD, – Dateien speichern auf einem USB-Stick.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse
Falls vorhanden, bitte mitbringen: externe Festplatte oder USB-Stick

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,
Kleingruppe: 36,50 €
Kursnummer: 21501002

## Sicherheit rund um den Computer und das Internet

**Grundlagen für Computereinsteiger**

Dieser Kurs gibt Ihnen einen grundlegenden Überblick über das so wichtige Thema der Sicherheit rund um den Computer und das Internet. Lernen Sie, worauf Sie achten müssen, wie Sie sich vor typischen Bedrohungen schützen können und welche gesetzlichen Regeln bestehen. Hier erhalten Sie eine kompakte Übersicht über alle wichtigen Bedrohungen, Schutzmaßnahmen und Gesetze – verständlich und anschaulich aufbereitet.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501022

## Apple Mac OSX – Einsteiger-Kurs

**»Erste Schritte mit dem MacBook oder iMac«**

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen und seine Funktionen optimal nutzen. Außerdem erfahren Sie alles zum Thema »Kompatibilität zu Windows« und welche Apple-Programme für welche Anwendungsbereiche am besten geeignet sind.
Inhalte: Grundlagen des Betriebssystems OSX; Datei- und Ordner-Struktur; Finder und Vorschau; Verbindung mit einem WLAN-Netzwerk herstellen; Anschluss eines Druckers; Konfiguration uund Bedienung von Mail, Adressbuch (Kontakte), Kalender und Safari (Browser); Windows-Kompatibilität; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.
Es sind allgemeine Computer-Grundkenntnisse erforderlich.
Bitte das eigene Apple MacBook oder den eigenen Apple iMac mitbringen.
Fr. 18:00 – 21:15 Uhr, Sa. 09:00 – 12:15 Uhr und So. 10:00 – 13:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501014

## Apple Mac OSX – Aufbaukurs 1

**»Die tägliche Anwendung«**

Sie haben ein Apple MacBook oder iMac und möchten die vielfältigen Funktionen und Möglichkeiten in der täglichen Anwendung optimal nutzen.
Inhalte: Übersicht der Systemeinstellungen; Launschpad und Mission Control;

Anlegen und Einrichten einer persönlichen Apple-ID; App-Store und Software-Aktualisierung; TimeMachine (Datensicherung); Nachrichten und Facetime; Office auf dem Mac (Kompatibilität und Programm-Alternativen); Funktionsübersicht und grundlegende Bedienung von iTunes, iPhoto und iMovie; Tipps und Tricks; Empfehlungen zu weiteren Programmen.
Grundkenntnisse in OSX sollten vorhanden sein.
Bitte das eigene Apple MacBook oder den Apple iMac mitbringen.
Unterrichtstage: Mi. 14.05., 21.05. und 28.05.14 von 18:30 – 21:45 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 03501015

## Apple Mac OSX – Aufbaukurs 2

**»Programme auf dem Mac«**
Sie arbeiten bereits seit einiger Zeit mit Ihrem Apple MacBook oder iMac und möchten gerne iTunes, iPhoto und iMovie näher kennenlernen, Office-Dokumente auf dem Mac erstellen, mit nur wenigen Klicks eine tolle Einladungskarte gestalten oder sogar mit Windows auf dem Mac arbeiten? Dann finden Sie hier die gewünschten Antworten.
Inhalte: iTunes (Musik, Filme und Hörbücher kaufen, verwalten und freigeben), iPhoto (Fotos verwalten und bearbeiten, Fotobücher und Karten selbst erstellen); iMovie (mit 3 Klicks zum schnellen Urlaubsfilm, Videos importieren, Video-Schnitt Grundfunktionen, Filme bereitstellen und brennen); Office auf dem Mac (Übersicht der Programme / Vorschau auf Pages, Numbers und Keynote), Windows-Installation auf dem Mac (Bootcamp, Parallels etc.).
Grundkenntnisse in OSX sollten vorhanden sein.
Bitte das eigene Apple MacBook oder den Apple iMac mitbringen.
Fr. 18:00 – 21:15 Uhr, Sa. 09:00 – 12:15 Uhr und So. 10:00 – 13:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Fr, 10.01.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: T03501011

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501011

## Apple iPhone & iPad – Grundkurs für Einsteiger

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone, iPad und iPod Touch. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zu praktischen Anwendertipps wird alles detailliert erklärt.
Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Einrichten der persönlichen Apple-ID; Verbindung mit dem Internet, persönliches E-Mail-Konto einrichten; Apps suchen, finden, kaufen und verwalten; Kontakte, Kalendereinträge und Erinnerungen anlegen; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Surfen im Internet; Bücher kaufen, lesen und verwalten; kostenlose Nachrichten mit iMessage verschicken; Empfehlungen für nützliche Apps.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 5 oder höher).
Unterrichtstage: Mo. 17.03., 24.03. und 31.03.14 von 18:30 – 21:45 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.03.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 03501016

## Apple iPhone & iPad – Vertiefungskurs

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone, iPad oder iPod Touch noch besser kennen und erfahren, wie Sie die vielfältigen Funktionen optimal nutzen können. Neben hilfreichen Anwender-Tipps zu Mail, Kontakte, Kalender und Safari werden die Möglichkeiten und Funktionsweise von iCloud ausführlich erklärt. Außerdem zeigen wir, wie man Daten mit dem Computer austauschen und Office-Dokumente lesen, bearbeiten und erstellen kann.
Inhalte: Erweiterte Einstellungen und Tipps & Tricks zur besseren Bedienung; Safari, Mail, Kalender und Adressbuch optimal nutzen; Musik, Filme, Fotos und Daten importieren, exportieren und austauschen; alles rund um »iCloud« (Einstellungen, Funktionsweise, Backup); Synchronisieren mit iTunes (auf dem PC oder Mac); Office-Dokumente lesen, bearbeiten und erstellen.
Grundkenntnisse in iOS sollten vorhanden sein. Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 5 oder höher).

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa, 25.01.14, 09:00 – 12:15 Uhr
So, 26.01.14, 10:00 – 13:15 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: T03501008

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04./11./18.06.14, 18:30 – 21:45 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 03501018

## Apple Mac OSX – Pages, Numbers & Keynote als Alternative zu MS Office

Neben dem bekannten »Microsoft Office für Mac« bietet Apple selbst mit »iWork« ein sehr attraktives Programm-Paket, mit dem man alle Arten von Office-Dateien erstellen und bearbeiten kann. Und sogar noch viel mehr! So können Sie mit Pages z.

B. nicht nur Briefe schreiben, sondern auch ganz leicht Karten, Flyer oder Poster selbst gestalten. Auch Keynote (Präsentationsprogramm) und Numbers (Tabellenkalkulation) brillieren durch hohe Benutzerfreundlichkeit und eine fast intuitive Bedienung.
Inhalte: In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Überblick über alle 3 Programme. Dabei werden die wesentlichen Grundfunktionen ausführlich erklärt und anhand von Beispielen anschaulich dargestellt. Grundkenntnisse in OSX sollten vorhanden sein. Die Installation von Pages, Keynote oder Numbers ist nicht zwingend erforderlich, aber durchaus hilfreich.
Bitte das eigene Apple MacBook oder Apple iMac mitbringen.
Unterrichtstage: Mi. 09.07., 16.07. und 23.07.14 von 18:30 – 21:45 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.07.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 03501017

## iTunes – Medienverwaltung auf dem Apple Mac oder Windows PC

Sie haben einen Apple MacBook oder iMac oder auch ein Windows Laptop? Vielleicht sogar auch einen iPod, ein iPhone oder iPad? Dann können Sie mit iTunes ganz leicht und komfortabel Ihre Musik, Hörbücher, Filme, Serien etc. verwalten, organisieren, importieren, exportieren und mit Ihrem Mobilgerät synchronisieren. In diesen Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie das funktioniert und welche umfangreichen Möglichkeiten Ihnen iTunes bietet.
Inhalte: Grundlagen und Funktionsweise von iTunes; Medien (Musik, Filme, Serien, Hörbücher etc.) importieren, exportieren, verwalten und organisieren; eigene Wiedergabelisten anlegen, Musik-CDs brennen, Medien mit iPod , iPad oder iPhone synchronisieren; den iTunes-Store als Medien-Kaufhaus und Videothek nutzen; Tipps und Tricks für die tägliche Anwendung.
Es sind solide Computer Grundkenntnisse erforderlich.
Bitte das eigene Apple MacBook/iMac oder Windows Laptop mit installiertem iTunes (!) mitbringen und sofern vorhanden auch iPod, iPad oder das iPhone.
Unterrichtstage: Mi. 15.01., 22.01. und 29.01.14 von 18:00 – 21:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Mi, 15.01.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: T03501017

## Office 2013 Crashkurs

**Word, Excel, PowerPoint, Outlook und OneNote für den Arbeitsalltag beherrschen**
Werden Sie fit für Office 2013. Und zwar schnell. Wenn das Ihr Ziel ist, haben Sie den richtigen Kurs gefunden. Statt sich in den Tiefen der Funktionsvielfalt zu verlieren, konzentrieren Sie sich auf die wesentlichen Vorgehensweisen in Word, Excel, PowerPoint, Outlook und OneNote.
Unterrichtstage:
Sa. und So. jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Sa, 11.01.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: T03501021

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.05.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501021

## Textverarbeitung Word 2013 – Modul 1

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502003

## Textverarbeitung Word 2013 – Modul 2

Wiederholungsübung aus Modul 1
Erstellen von Autotexten und Formatvorlagen, Dokumentverwaltung, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung. Arbeiten mit großen Dokumenten, einfache Kopf- und Fußzeilen und Tabellen erstellen, Einfügen von einfachen Grafiken, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Word-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502008

## Word 2013

**Der sichere Umgang mit Ihren Dokumenten**
In diesem Kurs lernen Sie die Arbeit mit Word 2013 von Grund auf kennen. Nutzen Sie die Möglichkeiten des Programms für eine erfolgreiche Textarbeit. Dabei zeigt Ihnen ein erfahrener Office-Trainer anhand von kleinen, nachvollziehbaren Beispielen, wie Sie Word im Alltag gewinnbringend einsetzen.
Unterrichtstage: Sa. 28.06. und So. 29.06.14, jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502015

## Serienbriefe mit Word 2013

Mit Serienbriefen die Korrespondenz automatisieren und doch jeden Empfänger persönlich ansprechen.
Folgende Inhalte sind geplant:
- Serienbrief-Assistenten nutzen
- Adressen anlegen, bearbeiten
- Druckfelder einfügen
- als E-Mail versenden
- Drucken

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502010

## Einführung in die Tabellenkalkulation EXCEL 2010 für Frauen

Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen Funktionen arbeiten und einfache Berechnungen in Tabellen selbst erstellen.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Weitere Office-Kurse in Stuhr
siehe Beruf, Seite 48 f.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gesa Schwarze-Stahn
Sa, 25.01.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 20,40 €, Kleingruppe: 25,40 €, inkl. Pausenkaffee;
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: T03502784

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtstage: Do. 27.02., 06.03., 13.03. und 20.03.14 jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 03502006

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtstage: Do. 05.06., 12.06., 19.06. und 26.06.14 jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.06.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 03502007

## EXCEL 2013

**Lernen Sie die neuen Funktionen kennen**
Steigen Sie von Excel 2007/2010 in diesem Kurs in kürzester Zeit auf Excel 2013 um und lernen Sie die Neuerungen kennen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.02.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502011

## EXCEL 2013

Ganz systematisch wird Ihnen gezeigt, wie das neue Excel 2013 »tickt« und was Sie für die Arbeit mit dem Programm wissen müssen. Auf dieser Basis bauen Sie dann gemeinsam Schritt für Schritt Ihr Wissen auf: Vom Rechnen mit Funktionen über Tabellenstrukturen und bedingte Formatierung zur Diagrammerstellung und Auswertung – hier werden Sie durch alle wichtigen Funktionen von Excel geführt. Zum Schluss erhalten Sie noch zahlreiche interessante Tipps, wie Sie sich Ihr Excel-Leben erleichtern können.

Unterrichtstage: Sa, 26.04. und So, 27.04.14 jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502014

## Powerpoint 2013

**Lernen Sie die neuen Funktionen kennen**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich schnell mit den Neuerungen von PowerPoint 2013 vertraut machen möchten. Ein Präsentationscoach und PowerPoint-Profi wird Ihnen in diesem Kurs eine kompakte Übersicht der neuen Funktionen anhand praktischer Beispiele darstellen. So wird aus Umstiegs-Frust Erneuerungslust!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.05.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502005

## Outlook 2013

**Lernen Sie die neuen Funktionen kennen**

Die Neuerungen von Outlook 2013 werden Ihnen in diesem Kurs an praktischen Beispielen vorgeführt. Dabei hilft Ihnen ein Outlook-Experte, Ihre Arbeiteffizienz bei E-Mails, dem Kalender, Aufgaben und Kontakten schnell und gezielt zu verbessern. Aus Ihrem zunächst etwas ratlosen »Ist das wirklich Outlook?« wird bald ein »inniges« Verhältnis zur neuesten Version dieser Kommunikations- und Organisationssoftware.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502013

## Ihre erste Webseite

**Erfolgreich planen, bauen, online gehen**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen in wenigen Stunden das notwendige Rüstzeug für den erfolgreichen Start in die Online-Welt. Ein erfahrener Web-Worker begleitet Sie dabei von der Idee über die ersten Planungsschritte, der Auswahl der richtigen Plattform und Werkzeuge bis hin zur Veröffentlichung Ihrer ersten eigenen Web-Präsenz.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.14, 16:00 Uhr
1 U-Tage, 6 U-Std., 23,40 €, Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee;
Tagesseminar
Kursnummer: T03502016

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.07.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03502016

## Digitale Fotografie »Grundkurs«

**In Theorie und Praxis**

Nach einer theoretischen Einführung in die Aufnahmetechnik mit einer Digitalkamera soll vor allem der Umgang mit der eigenen Kamera im Vordergrund stehen. Die Aufnahmetechnik für verschiedene Aufnahmesituationen soll in praktischer Fotografie geübt und verfestigt werden. Schwerpunkte sind die Einstellungen der Kamera für qualitativ optimale Ergebnisse, die Belichtungstechnik mit verschiedenen Aufnahmeprogrammen und die Einstellungen der Verschlusszeit und der Blende für Belichtung, Schärfe und Tiefenschärfe. Ein kleiner Exkurs in die Bildgestaltung ist inklusive. Der Kurs ist für Einsteiger und Aufsteiger mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen gedacht und sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr. Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Harald Klapproth
Fr, 10.01.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe: 48,00 €; inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: T03501032

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe: 48,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501030

## Digitale Fotografie »Fortgeschrittene«

**In Theorie und Praxis**

Gedacht ist der Kurs für Fotointeressierte, die bereits einige Vorkenntnisse besitzen und sich in der digitalen Fotografie weiterentwickeln möchten. Eine Vertiefung in die digitale Bilderfassung, die fotografische Belichtung und aufnahmetechnische Bildkorrekturen gehören ebenso zu den Schwerpunkten, wie die Aufbereitung der Bilddateien über die Bildbearbeitung bis hin zum gewünschten fotografischen Ergebnis. Die theoretischen Erkenntnisse sollen in praktischen Übungen umgesetzt und verfestigt werden. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras, als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex- Digitalkameras geeignet.
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr. Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.04.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe: 48,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501031

## Filmen mit dem eigenen Fotoapparat

Fotoapparate können nicht nur tolle Bilder machen, sie können auch Videos in hoher Qualität aufnehmen. Dieses Seminar möchte zeigen, was dabei zu beachten ist und wie die Videos und Bilder zusammen mit Musik und evtl. Kommentar in einer Präsentation zusammengeführt werden können. Im ersten Teil geht es um die Aufnahmetechnik, wie Blende, Zeit, Weißabgleich, Autofokus, Objektive, Chipgröße und – auflösung und ISO-Wert. Auch die Bildgestaltung wird ein Thema sein. Im zweiten Teil des Seminars geht es um die Bearbeitung der Bilder und Videos am Laptop. Animierte Bilder, Überblendungen und die Auswahl der richtigen Musik sind die Zutaten für eine erfolgreiche audiovisuelle Präsentation.
Die Teilnehmer/-innen sollten ihre Kamera mitbringen und soweit vorhanden auch ihren Laptop.
Unterrichtstage: Sa., 12.04. u. 26.04.14, jeweils 10:00 – 17:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 890294

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Klaus Brachmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.04.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 21501001

## Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung am Android Smartphone

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit einem Android Smartphone und in der Bildbearbeitung verfügen.
Es wird auf verschiedene Kamera-Einstellungen eingegangen; das Verkleinern und Verschicken von Bildern per Handy wird angesprochen. BildApps zum Erstellen von Bildern mit Effekten werden vorgeführt und können von den Teilnehmenden geladen werden, sofern das vom Handy unterstützt wird. Es wird der Umgang mit einem Programm zum Erstellen eines Fotobuchs erläutert. Die angesprochenen Kursinhalte werden mit Übungen untermauert.
Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo in entspannter Atmosphäre behandelt.
Unterrichtstage: Do, 13.02. und 20.02.14 jeweils von 18:00 – 20:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501013

## LEGO Robotik

**Roboter bauen und programmieren von 8 – 88 Jahren**

In diesem Kurs erfahren Sie spielerisch die Grundlagen der Konstruktion und Programmierung von autonomen mobilen Robotern anhand von LEGO Mindstorms Robotik Baukästen. Sie konstruieren Ihren eigenen Roboter und lernen diesen mit Hilfe einer einfachen grafischen Programmierumgebung so zu programmieren, dass dieser verschiedene kleine Aufgaben löst. Es werden Windows-Grundkenntnisse aber keine Programmierkenntnisse vorausgesetzt. Ein eigener Laptop ist nützlich, jedoch nicht notwendig. Die LEGO Robotik Baukästen werden für die Veranstaltung gestellt. Eigene Baukästen sowie ein Laptop können mitgebracht werden.
Unterrichtstage: Sa. und So. 10:00 – 17:00 Uhr.

Stuhr-Brinkum
Lego Education Innovation Studio (LEIS), Feldstraße 15 (Grundschule)
Henning Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.05.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03500004

## Tastschreiben am PC

Erarbeitung des Tastenfeldes nach der 10-Finger-Tastschreibmethode.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Brigitte Stockmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 49,60 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 03504001

## Elektronische Steuererklärung mit Elster

**in Kooperation mit dem Finanzamt Syke und der Gemeinde Stuhr**

Über 3,5 Millionen Bürger und Bürgerinnen haben letztes Jahr ihre Einkommensteuererklärung elektronisch beim Finanzamt eingereicht. Die VHS und das Finanzamt Syke möchten Ihnen vorführen, wie auch Sie einfach und unkompliziert, Ihre Einkommenssteuererklärung bearbeiten und die Vorteile der elektronischen Übermittlung mit Hilfe der kostenlosen Software »Elster« nutzen können.
Vorteile von Elster-Online:

- Vermeidung von Eingabefehlern durch interne Plausibilitätsprüfung
- Ein integriertes Steuerberechnungsprogramm sorgt für Klarheit und Kalkulierbarkeit
- Änderungen bis zur Bearbeitung jederzeit möglich
- Vorrangige Bearbeitung und dadurch schnellere Erstattungen

In dem Vortrag (mit Video-Beamer) erhalten Sie allgemeine Informationen zum Arbeiten mit Elster und eine praktische Vorführung von Elster mit einer »Live-Darstellung« eines Einkommenssteuer-Musterfalls.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 162161

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Theo Garrelts
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03500006

Buchführungskurse siehe Beruf, Seite 50.

# Weyhe

Gesellschaft 129

Kultur 138

Gesundheit 139

Sprachen 150

Computer & Co. 154

**Meike Lahusen**
Fachbereiche Kulturelle Bildung,
Sprachen, Computer & Co.
Am Walde 18, 28844 Weyhe
Tel. 0421 8099728
Mobil 0171 1446942
Fax 0421 805220
lahusen@t-online.de

**Birgit Struthoff**
Fachbereiche
Gesellschaft und Gesundheit
Leester Straße 51, 28844 Weyhe
Tel. 0421 892207
birgitstruthoff@gmx.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

## Gemeinde-Infos

Rathausplatz 1, 28844 Weyhe
Tel. 04203 71-0
Fax 04203 71-142
Kultur: Tel. 04203 71-228
Internet: www.weyhe.de
E-Mail: rathaus@weyhe.de

Das Sozialamt ist am Mi geschlossen.

**Sprechzeiten Rathaus**
Mo., Di. und Mi. 08:30 – 12 Uhr
sowie 14 – 15:30 Uhr
Do. 08:30 – 12 Uhr
sowie 14 – 17:30 Uhr
Fr. 8 – 12 Uhr

**Sprechzeiten Bürgerinfo**
Mo., Di. und Mi. 07:30 – 17:00 Uhr
Do. 07:30 – 18:30 Uhr
Fr. 07:30 – 12:00 Uhr

i Bei Abwesenheit der jeweiligen örtlichen Leitung vertreten sich Frau Struthoff und Frau Lahusen gegenseitig.

Die VHS in Weyhe kooperiert mit:
- Seniorenzentrum »Alte Wache«
- Delme Werkstätten für Behinderte in Leeste
- Behindertenwohnheim in Lahausen, Schlehenkamp

## Unterrichtsräume

- Bildungsstätte »Trafo« Kirchweyhe, Kirchweyher Straße 51
- Altes Rathaus, Leeste, Henry-Wetjen-Platz 4 bei der Kirche Leeste, weißes Gebäude, VHS-Räume in der 1. Etage, Eingang: Gebäuderückseite vom DRK- und Notärztlichen Dienst
- Alte Wache (Seniorenzentrum), Leeste, Henry-Wetjen-Platz 1, Saal
- KGS Weyhe-Leeste, Schulstraße 40 – Fast alle Kurse finden im Altbau der ehemaligen Orientierungsstufe statt. Dieses Gebäude befindet sich hinter dem Hauptgebäude neben der Sporthalle (Eingang Mensa). Für Kochen, Nähen, einige Gesundheitskurse und Vorträge wird das Hauptgebäude (kleines Forum) und hier der Seiteneingang auf der rechten Seite des Gebäudekomplexes benutzt (beim großen Parkplatz).
- KGS Weyhe-Kirchweyhe, Hauptstraße 99, 28844 Weyhe-Kirchweyhe
- Förderschule Weyhe-Melchiorshausen, Gartenstraße 6, 28844 Weyhe-Melch.
- Delme Werkstätten, Am Weideufer 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-Lahausen im Vereinsheim, 1. Gebäude am Eingang der Zentralsportanlage
- VHS im Bahnhof Kirchweyhe. Eingang Parkplatzseite Nord (am Fahrstuhl).

# Gesellschaft



## Lokale Agenda 21 in Weyhe

AG Freiwilligen Agentur Weyhe – Zeit!Spende:
Die Gruppe hat sich die Förderung des bürgerlichen Engagements zum Ziel gemacht. Das Team schafft Kontakte zwischen Menschen, die sich gern engagieren möchten und Institutionen, Vereinen und Verbänden, die für ihre Aufgabe ehrenamtliche Kräfte benötigen. Die Tätigkeiten umfassen im Wesentlichen die Bereiche Soziales, Kinder, Jugend und Senioren, Natur, Umwelt und Kultur. www.freiwilligenagentur-weyhe.de
AG Energie:
Leitziele der Gruppe sind die CO2-Reduktion, die Reduzierung des Ressourcenverbrauchs, die Förderung des Energiebewusstseins und der Klimaschutz. Die Errichtung zweier Bürgersolaranlagen wurde durch die Gruppe angestoßen und begleitet.
AG Mobilität:
Eine bessere Lebensqualität in der Gemeinde Weyhe ist eines der Themen, mit denen sich die Gruppe befasst. Es entstand die Bürgerbus-Idee. Ein weiteres Projekt ist der SCHULEXPRESS, der erfolgreich umgesetzt wird. Darüber hinaus setzt sich die Gruppe für fahrradfreundliche Verkehrsbedingungen in Weyhe ein. In Zusammenarbeit mit Schülern der Sek. II wurde der »Weyher Fahrradbügel« entworfen und am Rathaus der Gemeinde Weyhe als Pilotprojekt aufgestellt.
Sie möchten sich einmischen und etwas in Weyhe bewegen oder haben Interesse an der Mitarbeit in einer der Arbeitsgruppen – dann sind Sie herzlich willkommen. Infos gibt es im Rathaus der Gemeinde Weyhe bei Christina Mielke in Zimmer 100. Telefon 04203 71144, E-Mail agenda@weyhe.de oder www.agenda.weyhe.de.

Weyhe
Kursnummer: 30100011

## Muttersprachlicher Frauentreff -Arabisch

Frauen aus arabischen Ländern diskutieren in ihrer Muttersprache u.a. über Fragen der Integration, Kindererziehung, Haushalt, Krankheiten, Seniorenbetreuung. Der Frauentreff bietet arabischen Frauen, die neu in Deutschland oder Weyhe sind, die Möglichkeit, in ihrer Muttersprache Kontakte zu knüpfen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100706

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100707

## Interkultureller Frauengesprächskreis

**in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe**
Frauen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturkreisen diskutieren unter der fachlichen Leitung wechselnder Dozenten politische, wirtschaftliche, pädagogische und kulturelle Themen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808297

Weyhe
Frauenzentrum, im Bruch 17
Ilona Güttler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.02.04, 14:30 Uhr
18 U-Tage, 72 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 12100701

## Debattierkreis für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

Frauen aus verschiedenen Ländern und mit guten Deutschkenntnissen debattieren unter fachlicher Anleitung über politische, wirtschaftliche und soziokulturelle Fragen und aktuelle tagespolitische Themen. 14-täglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100705

## Gesprächskreis »Guttun macht Schule«

**in Kooperation mit dem SoVD Kirchweyhe**
Unter fachlicher und pädagogischer Leitung diskutieren die Teilnehmenden Fragen der Arbeit mit leseschwachen Schülern, der speziellen Unterstützung von Kindern mit Migrationshintergrund und der Zusammenarbeit von Senioren und Kindern bzw. Jugendlichen.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.04.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12100002

## »Mein Migrationsweg in Deutschland« Teil 2

**in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe**

Ein Migrationserlebnis verändert und beeinflusst auch die familiären Beziehungen, sowohl in der neuen, als auch in der ursprünglichen Familie. Deshalb fühlen Migranten sich manchmal schuldig und könnten ambivalente Gefühle entwickeln. Das Verständnis für neue Bedürfnisse innerhalb der familiären Beziehungen ist ein wichtiger Aspekt, um sich im neuen Land weiter zu entwickeln und sich mit dem neuen Leben gut zu fühlen. Für Frauen, die bereits den Kurs »Mein Migrationsweg in Deutschland Teil 1« besucht haben.
Anmeldungen und Rückfragen bitte im Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe Tel. 04203 710.

Weyhe
Frauenzentrum, im Bruch 17
Fr, 09.05.14, 9:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 12101702

## Zukunftwerkstatt Weyhe

**Gesundheit und Pflege**

Engagierte Bürger bringen Ideen ein und erarbeiten in Zusammenarbeit mit Fachleuten Konzepte z. B. zur Förderung der medizinischen Versorgung, der Altenbetreuung, der Entwicklung neuer Wohnformen und der Förderung des ehrenamtlichen Engagements in der Gemeinde Weyhe. Termin und Kursort werden in der regionalen Presse bekanntgegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787700

Weyhe
Rita Wegg
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101009

## Wie finde ich die passende Wohnform im Alter?

Die Dozentin stellt verschiedene Wohnformen im Alter vor. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenservicebüro und dem SovD Kirchweyhe.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8785499

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz
Lilja Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101013

## Neue Wohnformen

**Zusammen planen-gemeinsam wohnen**

Eine Ausstellung in Zusammenarbeit mit dem SoVD und der Zukunftswerkstatt Weyhe.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787700

Weyhe
Rathaus, Ratssaal
Rita Wegg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.04.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Ausstellung
Kursnummer: 12101012

## Geschichtswerkstatt Weyhe 1

In der Geschichtswerkstatt Weyhe soll die vielfältige Geschichte der Gemeinde Weyhe und ihrer einzelnen Ortsteile in Arbeitsgruppen langfristig erforscht, dokumentiert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 164-170

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Hermann Greve
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12101001

## Geschichtswerkstatt Weyhe 2

In der neu eingerichteten Geschichtswerkstatt Weyhe soll die vielfältige Geschichte der Gemeinde Weyhe und ihrer einzelnen Ortsteile in Arbeitsgruppen langfristig erforscht, dokumentiert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 164-170

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Hermann Greve
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12101006

## Flucht und Vertreibung Teil 2

Im Rahmen der Geschichtswerkstatt wird das Thema bearbeitet. Der Film zeigt: Die kriegsbeteiligten Mächte entwickelten verschiedene Konzeptionen zur Teilung Deutschlands und zur Aufteilung ihrer Einflusszonen in Europa. Ein Rückblick zeigt die Auswirkungen dieser Entscheidungen für die betroffene Zivilbevölkerung. Millionen Flüchtlinge und Vertriebene wurden in die westlichen Besatzungszonen und in die Bundesrepublik Deutschland integriert, nachdem sie ihre Heimat verlassen mussten. Eine wichtige Grundlage zu dieser Integration war die Charta der Heimatvertriebenen. Mit anschließender Diskussion. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Birgit Struthoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12101011

## Geschichtswerkstatt »Flucht und Vertreibung«

Die Geschichtswerkstatt befasst sich mit den persönlichen Schicksalen von Weyhern, die im oder nach dem 2. Weltkrieg aus ihrer Heimat geflohen sind oder vertrieben wurden. Die noch lebenden Zeitzeugen werden interviewt und ihre persönliche Geschichte in einem Buch für die Jüngeren bewahrt.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 9336

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Hubert Sturm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101014

## Lahausen

Unter der Führung von Regina Glawon nehmen die Teilnehmer an einem Streifzug durch die 300-jährige Geschichte Lahausens und der Grundschule Lahausens teil. Treffpunkt: Lahauser Straße 32. 2 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Lahausen
Regina Glawon
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 12111023

## Weyher Gewässer im Wandel der Zeiten

Der Hombach, Gänsebach, die Hache, die Sudweyher Beeke, der Süstedter Bach und die Ochtum prägen unsere Region. Alle münden schließlich in die Weser und haben eine wechselhafte Geschichte. Die Menschen veränderten ihre Verläufe immer wieder, nutzten ihre Wasserkraft und litten manchmal unter ihren Überschwemmungen. Außerdem gehören zahlreiche Seen und Schlatts (Reste der letzten Eiszeit) zum Landschaftsbild. Viele Gewässer verschwanden im Laufe der Zeit, nur alte Bilder erinnern daran. Wilfried Meyer öffnet für diesen Vortrag seinen Bilderfundus und erzählt die Geschichten dazu.
Fragen z. Kursinhalt: 0421-8984664

Weyhe-Leeste
Seniorenzentrum; Alte Wache
Wilfried Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12111019

## Zu Besuch bei Nachbarn

Unter der Führung von Ingrid Schierenbeck unternehmen die Teilnehmer eine Erkundungstour mit dem Fahrrad nach Stuhr-Brinkum und besichtigen die Nasir-Moschee. Treffpunkt: Busplatz in Leeste 3,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Leeste
Ingrid Schierenbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 12111024

## Hinter den Kulissen

Hinter den Kulissen. Erika Christmann führt Interessierte hinter die Kulissen von Niedersachsens größtem Privattheater. Treffpunkt: Marktplatz Kirchweyhe, am Brunnen. 2,00 € sind direkt bei den Gästeführerinnen zu zahlen. Anmeldungen und Informationen nur bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Kirchweyhe
Marktplatz
Erika Christmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 12112022

## Wo die Weser einen großen Bogen macht – 1

Mit dem Fahrrad geht es unter der Führung von Barbara Lindemann und Erika Christmann auf eine Besichtigungstour mit Fahrrad und Weserschiff: Rad auf Schiff ab Dreyer Hafen bis Achim – Uesen, weiter mit dem Fahrrad. Besuch eines milchwirtschaftlichen Betriebes in Lunsen und des Erbhofes in Thedinghausen, zurück nach Weyhe. Gesamtdauer ca. 6,5 Stunden, Fahrradstrecke ca. 28 km.
Treffpunkt: Marktplatz Kirchweyhe
3,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Kirchweyhe
Marktplatz
Erika Christmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std.
Kursnummer: 12111028

## Wo die Weser einen großen Bogen macht – 2

Mit dem Fahrrad geht es unter der Führung von Barbara Lindemann und Erika Christmann auf eine Besichtigungstour mit Fahrrad und Weserschiff: nach Bremen mit Zwischenstopp in einer »Laubenkolonie« und Führung durch das »Haus Schütting« am Marktplatz, ab Martinianleger mit dem Schiff bis Dreyer Hafen und mit dem Rad zurück nach Leeste. Gesamtdauer ca. 6,5 Stunden, Fahrradstrecke ca. 22 km. Zusätzliche Kosten für Führung und Schiff. Treffpunkt: Busplatz Leeste. 3,00 € sind direkt bei den Gästeführerinnen zu zahlen. Anmeldungen und Informationen nur bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Leeste
Erika Christmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.08.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std.
Kursnummer: 12111029


SprachLos e. V.

Fachberatung
bei sexualisierter Gewalt
Tel. 0421 / 809 1005
Beratung • Begleitung • Prävention

www.sprachlos-ev-beratung.de
beratung@sprachlos-ev-beratung.de

Henry-Wetjen-Platz 4
28844 Weyhe-Leeste
Fax 04171 787591 • Mobil 0178 2953443

## Naturerfahrungsgelände am Böttchers Moor

**in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe**

Zusammen mit dem Umweltbeauftragten der Gemeinde Weyhe erkunden wir den Naturlehrpfad mit vielen Lehrtafeln, dem NABU Gelände und dem Steg am Böttchers Moor. Wir lernen verschiedene Biotoptypen und eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt kennen. Mit etwas Glück können wir Fledermäuse sehen.
Treffpunkt: Naturschutzstation, Böttcherei 115 in Weyhe.
Anmeldung erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 04203 71100

Weyhe-Leeste
NABU-Zentrum, Böttcherei 115
Ulf Panten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 12104019

## Vogelexkursion am Rieder See

**in Kooperation mit dem NABU Weyhe**

Der Rieder See hat sich zu einem interessanten Biotop entwickelt. Die verschiedendsten Vogelarten kann man dort hören, manchmal auch sehen. Die Nachtigall entzieht sich häufig dem Beobachter, aber umso deutlicher ist ihr einmaliger Gesang im Gebüsch zu hören. Fitis, Zilpzalp und Teichrohrsänger gehören ebenfalls zu den regelmäßigen Gästen. Die Teilnehmenden sollten der Witterung entsprechende Kleidung mitbringen. Bei stark windigem oder regnerischem Wetter müssen wir die Exkursion kurzfristig verschieben.
Treffpunkt ist die Brücke über den »Rieder Umleiter«, den Abfluss des Rieder Sees.
Anmeldung erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 04203 9336

Riede
Hubert Sturm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 18.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 12104017

## Heimische Fledermäuse

**in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe**

Die überwiegend nachtaktiven Fledermäuse sind nahezu weltweit verbreitet, ca. 30 Arten leben in Mitteleuropa und einige davon auch in Weyhe. Der Umweltbeauftragte der Gemeinde Weyhe stellt die Besonderheiten dieser faszinierenden Tiere hinsichtlich ihres Äußeren, ihrer Lebensweise und besonders ihrer Orientierung im Raum vor. Mit einem modernen Ultraschall-Echoortungsgerät können die Teilnehmer die einzelnen Fledermausarten im Naturerfahrungsgelände am Böttchers Moor orten und unterscheiden.
Anmeldung erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 04203 71100

Weyhe-Leeste
NABU-Zentrum, Böttcherei 115
Ulf Panten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.08.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 12114014

Weyhe-Leeste
NABU-Zentrum, Böttcherei 115
Ulf Panten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.08.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 12114010

## Namibia

Namibia,das frühere Deutsch-Südwest-Afrika, hat eine von der deutschen Kolonialherrschaft geprägte Geschichte, die auch heute noch die politische und kulturelle Gegenwart dieses landschaftlich reizvollen Landes beeinflusst. Mit einem Film, historischen Aufnahmen und aktuellen Bildern bringt der Dozent den Teilnehmer/-innen die wechselvolle Geschichte und die Gegenwart dieses Landes näher.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2128

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Reinhard Röhrbein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12110027

## Buschmänner in Namibia

Die Buschmänner oder »San« sind die indigene Bevölkerung des südlichen Afrikas und unterscheiden sich in Aussehen, Lebensweise und Kultur stark von den anderen Völkern Südafrikas, die aus dem Norden in den traditionellen Lebensraum der Buschmänner eingedrungen sind. Gab es vor 2000 Jahren noch ca. 400000 Buschmänner, so sind es heute nur noch insgesamt ca. 100000, die um ihren angestammten Lebensraum und ihre Lebensweise kämpfen müssen. Der Bildervortrag nimmt Sie mit auf eine Reise nach Namibia in Dörfer der Buschmänner, die als »lebende Museen« helfen, die Traditionen der Buschmänner zu erhalten. Der Verein »Living culture foundation« unterstützt die Buschmänner und andere vom Aussterben bedrohte Völker im Süden Afrikas.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 87836275

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Claudia Tülp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 16.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12110032

## Naturerlebnis Botswana

Unberührte, artenreiche Wildnis und atemberaubende Landschaften machen die Faszination dieses Teiles Südafrikas aus. Nirgendwo in Afrika sind so viele Wildtierarten beheimatet, nirgendwo gibt es so eine hohe Elefantendichte. Der Bildervortrag nimmt die Teilnehmer mit auf eine Reise in ein unbekanntes Land, das mit seiner Tier- und Pflanzenwelt, den unterschiedlichen Landschaften, dem Kontrast zwischen Wüste und Delta und seinen historischen und archäologischen Sehenswürdigkeiten einen Besuch wert ist.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 6117

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Anette Uhde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 23.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12110033

## Myanmar – Reise in ein unbekanntes Land

Myanmar gehört zu den am wenigsten entwickelten Ländern, aber es ist nicht arm sondern einfach. Jahrzehnte lang war das frühere Birma verschlossen und unzugänglich, aber langsam beginnt ein Demokratisierungsprozess. Der Bildervortrag über dieses wenig bekannte Land bietet Einblicke in die außergewöhnliche Kultur, die vielfältige Natur und er zeigt Menschen, die trotz der Armut Lebensfreude und Zufriedenheit ausstrahlen.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 6117

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Anette Uhde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 02.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12110030

## Gehölzschnitt im Nutz- und Ziergarten

Obstgehölze, blühende Ziersträucher und immergrüne Gehölze brauchen zur Entfaltung ihrer Trag- und Blühfähigkeit regelmäßig einen fachgerechten Gehölzschnitt. Nach einer Einführung in die theoretischen Grundlagen des Schnittes verschiedener Gehölze üben die Teilnehmer den richtigen Baumschnitt im Freigelände an unterschiedlichen Obstgehölzen, Ziersträuchern und immergrünen Gehölzen unter fachkundiger Anleitung..
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe, eine Astschere und eine kleine Säge.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 6785

Weyhe
Baumschule Lehmann, Im Bruch 63
Lothar Kattner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12114008

## Rosen – von der Pflanzung bis zur Pflege

Wer Rosen richtig pflegt, hat lange Freude an ihnen. Dies reicht von der Standortwahl, der Bodenpflege, der richtigen Pflanzung der Rosen, dem Pflanzenschutz bis hin zum Schnitt und der Düngung der Rosen.
Neben vielen Informationen zu diesen Themen können die Teilnehmenden direkt im Freiland ihre neu erworbenen Kenntnisse praktisch an verschiedenen Rosen mit fachkundiger Hilfe anwenden.
Bitte mitbringen: Handschuhe, Rosenschere, festes Schuhwerk und Schreibmaterial.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 6785

Weyhe
Baumschule Lehmann, Im Bruch 63
Uwe Heinrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12114005

## Obstbaumschnitt fachgerecht

Ein fachgerechter Obstbaumschnitt ist die Voraussetzung für gute Erträge im Sommer. Unter Leitung eines Gartenbauingenieurs lernen wir die speziellen Grundlagen des Obstbaumschnitts kennen und beschneiden die Bäume der Streuobstwiese. Treffpunkt ist die Streuobstwiese auf der linken Seite der Straße » An der Weide« vor der Trafostation. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Bitte eine Astschere und Handschuhe mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 6785
Lothar Kattner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.03.14, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Kursnummer: 12114011

## Feldspat, Quarz, Glimmer

Feldspat, Quarz und Glimmer ... die vergeß' ich nimmer. Sigrid Reinhard führt durch die Ziegelei Wehrmann. Die Teilnehmer/-innen erfahren, wie aus dem Tonboden in Dreye mit seinen verschiedenen Zusammensetzungen Ziegel werden. Treffpunkt ist in Sudweyhe, Rieder Str. 2. Anmeldungen und Informationen nur bei Erika Christmann, Tel. 0421 803232. 2,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen.

Weyhe
Ziegelei Wehrmann, Rieder Str. 2
Sigrid Reinhard
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 12111022

## Kräuterwanderung – Wildkräuter erkennen und verarbeiten

Wir sammeln Wildkräuter auf dem großen Areal im Weyher Bruch. Wir lernen, die verschiedenen Wildkräuter zu unterscheiden und verarbeiten sie zu kleinen Köstlichkeiten. Es fallen ca. 2.50 € für Materialien an.

Weyhe
Baumschule Lehmann, Im Bruch 63
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Kursnummer: 12114015

## Gartenträume in Weyhe

Unter der Führung von Sonja Pade erkunden die Teilnehmer/-innen mit dem Fahrrad Gärten und Naturräume in Weyhe. Treffpunkt: Sudweyher Beeke 2 (Parkplatz „Flair"). 3,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Sudweyhe
Sudweyher Beeke 2, Parkplatz »Flair«
Sonja Pade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 12111025

## Führung durch den Bauerngarten Enders

Unter der Führung von Barbara Lindenberg erkunden die Teilnehmer den Bauerngarten Enders mit seiner besonderen Metallkunst. Treffpunkt: Schlade 25, 28844 Weyhe
2,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe
Barbara Lindenberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 12111026

## Im Wald und auf der Heide

Mit dem Fahrrad geht es unter der Führung von Wilfried Meyer durch den Jeebel und die Sudweyher Heide. Treffpunkt: Lahauser Str. 42, (Lahauser Spieker)
3,00 € sind direkt bei dem Dozenten zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Lahausen
Wilfried Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.07.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 12111027

## Erfolgreich Forderungen eintreiben

Nichts ist ärgerlicher als nicht bezahlte Rechnungen. Was Sie alles im Zusammenhang mit der Erstellung der Rechnung und Beitreibung der ausstehenden Forderung bis hin zur effektiven Zwangsvollstreckung beachten müssen – hierüber informiert Sie der Vortrag. Die Änderungen des Zwangsvollstreckungsrechtes zum 01.01.2013 und die sich hieraus ergebenden Konsequenzen werden selbstverständlich ausführlich erörtert.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Ivonne Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12105002

## Mein Kind will studieren. Wer bezahlt das Studium?

Für Eltern, deren Kinder studieren wollen oder deren Kinder sich bereits im Studium befinden und die Fragen zum Ausbildungsunterhalt haben. Dabei geht es um den gesetzlichen Unterhaltsanspruch der Kinder in verschiedenen Familienkonstellationen und um die Voraussetzungen für die Beantragung von Bafög, die Antragstellung, die Dauer der Förderung und die Rückzahlung. Außerdem werden Möglichkeiten der elternunabhängigen Förderung und verschiedener Bildungskredite dargestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe-Leeste
KGS, Kleines Forum
Ivonne Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12105003

## Einkommensteuererklärung – einfach und verständlich

Verstehen Sie Ihre eigene Steuererklärung? Für viele ist dieses Thema ein Buch mit sieben Siegeln. Das muss nicht sein. In diesem Seminar klären wir die wichtigsten Punkte der Einkommensteuererklärung wie Aufbau, Einkunftsarten, Einkünfte aus nicht selbständiger Arbeit, Einkünfte aus Kapitalvermögen, Veranlagung und Tarif, Vorsorgeaufwendungen leicht und verständlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 163926

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Markus Stier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Termin steht noch nicht fest
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12105004

## Einkommensteuererklärung praktisch

Für viele ist die Abgabe der Steuererklärung mit großem Aufwand verbunden. Wir geben Ihnen einen Überblick über das, was Sie tun müssen. In diesem Kurs werden Themen wie Grundlagen der Erklärung, Abgabefristen, Einkünfte aus nicht selbständiger Arbeit, Sonderausgaben, und Vorsorgeaufwendungen behandelt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 163926

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Markus Stier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12105006

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Markus Stier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.05.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12105009

## Testament

Es geht um die Ausgestaltung verschiedener Testamentsmöglichkeiten, den Erbvertrag, Enterbung, Pflichtansprüche und Vor- und Nacherbschaft sowie das neue Erbschaftssteuerrecht. Dieser Vortrag richtet sich auch an junge Familien und nichteheliche Lebensgemeinschaften.

Weyhe-Leeste
Alte Wache
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12105005

## Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Auch junge Menschen können jederzeit durch einen Unfall oder eine Krankheit betreuungsbedürftig werden. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal, eventuell sogar gegen ihren Willen, entscheiden. Sorgen Sie mit den entsprechenden Verfügungen vor. Der Vortrag informiert Sie, wie die neuen Gesetze ab 1.9.2009 Ihr Recht auf freie Selbstbestimmung schützen und was Sie bei der Abfassung einer Vorsorgevollmacht oder einer Verfügung beachten müssen.

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 12105007

## Die private Pflegeversicherung – Sinn oder Unsinn?

Auch junge Menschen müssen sich Gedanken über die Bezahlbarkeit von Pflege bei Krankheit oder im Alter machen. Mit der jetzigen gesetzlichen Pflegeversicherung sind viele Leistungen nicht vollständig abgedeckt, so dass für die betroffenen Personen ein nicht unbeträchtlicher Eigenanteil zur Pflege geleistet werden muss. Dieser Vortrag zeigt Möglichkeiten und Grenzen einer privaten Pflegeversicherung auf.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3978421

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Ute Sydow
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12100001

## Elterndialog – Erziehung ist nicht kinderleicht

**in Zusammenarbeit mit dem Förderkreis der KGS Leeste**

Eltern möchten ihre Kinder verstehen. Kinder möchten ihre Eltern verstehen. Manchmal gibt es Kommunikationsprobleme, die dann zu Konflikten führen. Im Kurs »Elterndialog« bekommen die Eltern die Möglichkeit, eine empathische Kommunikation zu lernen, die das gegenseitige Verständnis, den Respekt und Gelassenheit fördern. Willkommen sind alle Eltern, unabhängig vom Alter der Kinder.
Es gibt nichts Schlimmeres als unausgesprochene und ungelöste Konflikte und lang gehegter Groll. Dieser Kurs ist kein »Rezeptkurs«, sondern ein Aufbaukurs zur Selbsthilfe für Situationen, die Eltern manchmal überfordern.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804587

Weyhe-Leeste
KGS, Kleines Forum
Ute Niemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12106005

## Einführung in die Elternarbeit für Migranten

Elternarbeit und Hausaufgabenbegleitung ihrer Kinder kennen viele Migranten aus ihren Heimatländern nicht. In diesem Kurs lernen Grundschulkinder ihre Muttersprache lesen und schreiben und ihre Eltern werden durch Betreuungsaufgaben auch zwischen den Kursen angeleitet, die Lernfortschritte der Kinder zu begleiten. Der Austausch mit deutschen Lehrkräften zeigt den Eltern, wie sie ihre Kinder auch beim Schulbesuch unterstützen können. In Kooperation mit der Gemeinde Weyhe und mit freundlicher Unterstützung des Lions Club Syke-Hunte Weser.

**mit Arabisch als Muttersprache**
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672
Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.02.14, 11:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 12100702

**mit Russisch als Muttersprache**
Fragen z. Kursinhalt: 04203 437927
Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 12100703

## Vom Alltagskonflikt zum Mobbing

Konflikte gehören zum Alltag. Sie sind ein normaler Bestandteil unseres Lebens – auch am Arbeitsplatz. Entscheidend ist daher, wie mit dem Konflikt umgegangen wird. In dem Vortrag wird die Entwicklung eines Konfliktes bis hin zum „Mobbing" ebenso dargestellt, wie die Interventionsmöglichkeiten. Hierdurch soll verdeutlicht werden, dass Konflikte nicht zwingend destruktiv verlaufen müssen, sondern – bei einem richtigen Umgang mit ihnen – zukunftsorientiert sinnvoll genutzt werden können. Der richtige Umgang mit Konflikten beinhaltet damit auch stets die Chance für positive Veränderungsprozesse.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Ivonne Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Kursnummer: 12105008

## Schluss mit Single über 50

Viele Frauen über 50 sind unfreiwillig Single. Gemäß der Devise“ eine Frau über 50 wird eher vom Blitz getroffen, als dass sie einen Mann findet“ fügt sich ein Großteil der Frauen in das vermeintliche Schicksal der Partnerlosigkeit. Wenn Ihnen daran gelegen ist, nicht nur ihre persönliche Sichtweise genauer zu überprüfen, sondern auch ungewöhnliche Wege kennen zu lernen, Ihrem Single-Dasein adieu zu sagen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.04.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12107712

## Rund und schön – kein Widerspruch!

Rund und schön, das ist kein Widerspruch, sondern eine Herausforderung, den eigenen Körper und dessen Vorzüge optimal zur Geltung zu bringen. In diesem Seminar geht es um das Erspüren folgender Fragen: Was bringt mein Innerstes zum Strahlen? Was möchte ich nach außen darstellen und verkörpern? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie sich selbst und Ihren Körper annehmen und sich dem Leben mit ihrer ganzen Pracht, Schönheit und Fülle zeigen. Sie benötigen lediglich etwas Mut, sich einmal neu anzuschauen und auszuprobieren!
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 48,00 €
Frauen
Kursnummer: 12107709

## Informationsveranstaltung Sportbootkurse/Funkzeugnis

Auf dem Wasser fahren die unterschiedlichsten Fahrzeuge, die unterschiedliche Bootsführerscheine erfordern.
Daneben gibt es dann auch noch die Fragestellung des Einsatzes von Funkgeräten und Seenotsignalmitteln zu klären. Während des Informationabends klären wir die Frage, welcher Schein ist für welche Situation der richtige?
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2508

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Michael Schomaker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12100007

## Prüfungsvorbereitung zum Sportbootführerschein See (SBF See)

Der amtliche Sportbootführerschein See ist ein international gültiger Führerschein, der zum Führen von Sportbooten auf Seeschifffahrtsstrassen berechtigt. Der Lehrgang dient der Vorbereitung auf die theoretische und praktische Prüfung vor dem amtlichen Prüfungsausschuss. Es werden Kenntnisse aus den Fachgebieten Navigation, Seemannschaft, Gesetzes-, Wetter- und Motorenkunde vermittelt. Die praktische Ausbildung und die Prüfungen (Theorie und Praxis) werden in Bremen u.a. auf der Weser durchgeführt und ein Prüfungstermin findet nach Absprache mit den Teilnehmern statt.
Nebenkosten: Kosten für die sportbootärztliche Untersuchung, Aubildungsmaterial sowie Übungs- und Prüfungsfahrt ca. 195,00 €, zzgl. Prüfungsgebühren von ca. 72,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2508

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Michael Schomaker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 18:30 Uhr
11 U-Tage, 33 U-Std., 115,50 €,
Kleingruppe: 125,50 €
Kursnummer: 12100006

## Funkschein: Prüfungsvorbereitung zum beschränkt gültigen Funkbetriebszeugnis (SRC)

Das Funkbetriebszeugnis (SRC) ist ein international gültiges Funkzeugnis. Es wird benötigt, um am weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem (GMDSS) und am Sprechfunk auf See mit UKW-Geräten teilnehmen zu dürfen. Es ist jede/r Schiffsführer/in gleichzeitig Funker/in und muss demnach ein solches Befähigungszeugnis nachweisen.
Nebenkosten: ca. 70,00 € Ausbildungs- und Prüfungsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren von ca. 82,00 €
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2508

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Michael Schomaker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 27 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 12100009

## Pferdeflüstern – vom Umgang mit Pferden

**artgerechte Haltung und artgerechter Umgang**

Voraussetzungen für die erfolgreiche Zucht oder den erfolgreichen Reitsport sind Kenntnisse in der artgerechten Haltung des Pferdes und das Wissen über angeborene Verhaltensweisen. Sog. Unarten oder eingefahrene, unerwünschte Verhaltensweisen des Reitpferdes sind meist in falschen Haltungsweisen, Zubehör oder falscher Ansprache des Pferdes zu finden. Nur wer weiß, welche ursprünglichen Bewegungen und Verhaltensweisen Pferde in freier Wildbahn zeigen und diese auch im täglichen Umgang berücksichtigt, wird erfolgreich Pferdesport betreiben. Das nötige Rüstzeug dazu erhalten Pferdebesitzer und Reiter und solche, die es werden möchten, in diesem Kurs.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 441523

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Harald Joppig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.03.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12114012

## Tiernaturheilkunde Möglichkeiten und Grenzen

Bei Haus- und Nutztieren wie Hund, Katze oder Pferd ist oft eine ganzheitliche Herangehensweise bei Erkrankungen angeraten. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten der Behandlung von Tieren mit Homöopathie, Akupunktur, Magnetfeldtherapie oder auch Bachblütentherapie aus der Praxis auf.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 441523

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Harald Joppig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Vortrag
Kursnummer: 12114013

## Gesunder Hund – Störungen am Bewegungsapparat

Leider gibt es immer wieder Störungen am Bewegungsapparat unserer Hunde. Von nicht erkennbaren Gewichtsverlagerungen über leichte Bewegungsveränderungen bis hin zu schweren Lahmheiten, Rückenverspannungen und neurologischen Aussetzern ist alles dabei. Auch gibt es bestimmte Hunderassen, die zu HD (Hüftdysplasie) oder Knieverletzungen neigen. Dieser Vortrag soll unterstützen, Bewegungsstörungen rechtzeitig zu erkennen und ein Gefühl dafür zu entwickeln, was welche Signale bedeuten und wie eine Therapie für Ihren Hund aussehen könnte.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 576943

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Angela-Monique Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Vortrag
Kursnummer: 12114025

## Artgerechte Hunde- und Katzenernährung

In diesem Vortrag werden die einzelnen Fertigfuttersorten unter die Lupe genommen. Ihnen werden die Inhaltsstoffe mit ihren Wirkungen und Nebenwirkungen erklärt. Wir werden Etiketten durchgehen, so dass Sie am Ende des Vortrags in der Lage sind, selber zu beurteilen, was Ihr Futtermittel betrifft, ob es gut und verträglich ist und was die einzelnen Bestandteile über ein Futter aussagen.
Anmeldung erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 04242 576943

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Angela-Monique Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Vortrag
Kursnummer: 12114024

# Kultur

## Experimentelle Acryl-Malerei

**Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene**
Wir nutzen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei, um mit Pinsel, Spachtel und Schwamm kreativ tätig zu sein. Zusätzliche Materialien, wie z. B. Sand, Papier und Spachtelmasse können ins Bild eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen, so dass unverwechselbare Unikate entstehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Marianne Sfalanga
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 12205002

## Malen und Gestalten mit Farben

**in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim Weyhe-Lahausen**
Wir experimentieren mit Farben, Formen und gestalten kleine und große Kunstwerke.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Lahausen
Behindertenwohnheim, Schlehenkamp
Marianne Sfalanga
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 12205003

## Nähen kann so einfach sein!

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw. schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 63,00 €
Kursnummer: 12214005

## Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Zum Einführungsabend bitte schon vorhandenes Material mitbringen. Telefonisch steht Ihnen die Dozentin gerne schon vorher für Fragen, z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw., zur Verfügung. Für diesen und die nachfolgend aufgeführten Kurse gilt: Der Einführungsabend ist Bestandteil des Kurses.
Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend
Di, 11.02.14, 19:30 – 20:15 Uhr
Di, 18.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214001

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend
Di, 27.05.14, 19:30 – 20:15 Uhr
Di, 03.06.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214002

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend
Di, 11.02.14, 20:30 – 21:15 Uhr
Mi, 19.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214003

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend
Di, 27.05.14, 20:30 – 21:15 Uhr
Mi, 04.06.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214004

# Gesundheit



## Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

### Psychische Erkrankungen und ihre Therapie

**Stationäre, tagesklinische und ambulante Behandlungsformen in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund**

Wir bitten um Anmeldung.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 05.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12304004

Weitere Vorträge siehe Seite 22.

### Und ewig lockt die Traumfigur

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die unzufrieden mit ihrer Figur sind und den immerwährenden Kreislauf von Hungern, Essen und Diäten satt haben! Der Vortrag zeigt auf, warum die bekannten Methoden zum Abnehmen langfristig nicht erfolgreich sein können und stellt das Konzept »Essen wie ein Schlanker« vor. Bei Interesse wird ein fortlaufender Kurs zum Thema: »Abnehmen ohne Diät – wie kann das gehen?« angeboten.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag, Frauen
Kursnummer: 12304733

### Unstillbarer Hunger – Abnehmcoaching für Frauen 2

Die meisten Übergewichtigen kennen alle Ernährungs- und Bewegungstricks und Tips, setzen trotz unzählig missglückter Diäten immer wieder aufs »falsche Pferd« und geben irgendwann resigniert auf. Das ist kein Wunder, denn Willensstärke, Anstrengung, Disziplin und Durchhaltevermögen können allein nicht zum gewünschten Gewichtsverlust führen. Solange wir die eigentlichen Ursachen unseres unstillbaren Hungers nicht kennen und beheben, wird die Traumfigur immer wieder in unerreichbare Ferne rücken. Lassen Sie sich einladen zu einem Abnehmcoaching mit Ursachenforschung! Für Frauen, die den Kurs » Abnehmcoaching I » besucht haben.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Frauen
Kursnummer: 12304740

### Eltern stark machen

**»Nun iss doch endlich normal...«**

Eltern und Angehörige von essgestörten Kindern oder Jugendlichen benötigen oft genauso viel Unterstützung wie die Betroffenen selbst. Dieses Seminar an zwei Samstagen richtet sich an Eltern, Lehrer, Jugendleiter und alle, die an diesem Thema interessiert sind und vielleicht noch nicht wissen, ob das Thema auf sie zutrifft. Es werden die wesentlichen Merkmale der Krankheitsbilder verschiedener Essstörungen vorgestellt und auf die daraus entstehende häusliche Problematik eingegangen. Außerdem sollen wichtige Grundsätze im zwischenmenschlichen Miteinander wie Reduktion von Kontrolle, Entwicklung von Vertrauen, Grenzsetzung und Akzeptanz demonstriert und im

Bedarfsfall eingeübt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12304046

Elternkurse siehe Beruf ab Seite 36.

## Allergien und Heuschnupfen – Naturheilkundliche Behandlungsmethoden

Viele leiden an Heuschnupfen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hausstaubmilbenallergien und Schimmelpilzbelastungen. Häufig sind die Betroffenen aufgrund der sehr oft schwerwiegenden Symptomatik ratlos und zweifeln an einer Genesung bzw. Normalisierung. Während dieser Veranstaltung werden naturheilkundliche Therapieformen vorgestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304000

## Tipps zum Entschlacken und Entgiften

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, um den Ballast des Winters abzuwerfen und fit und gesund für das Sommerhalbjahr zu werden. Eine Frühjahrskur kann helfen, die Schlacken auszuscheiden und mit frischen Vitaminen und frühlingshaftem Sonnenlicht wieder zu neuer Kraft zu finden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304043

## Bachblüten – Hilfe für Körper und Seele

Dr. Edward Bach, der Entdecker der Bachblüten, arbeitete nach der Devise »Stelle die Harmonie zwischen Seele, Körper und Geist wieder her und der Mensch wird gesund«. Nach Dr. Bach geht jeder Krankheit ein negativer Seelenzustand voraus. Mit der Heilkraft der Bachblütenessenzen werden emotionale Probleme besser bewältigt. Sie wirken auf das Energiesystem und korrigieren sanft blockierte Lebensenergien. In diesem praxisnahen Seminar werden alle 38 Blüten sowie Notfalltropfen vorgestellt und ausführlich besprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12304039

## Arthrose und Arthritis – Möglichkeiten der Behandlung mit MRT

Die Möglichkeiten des Einsatzes der sog. Magnet-Resonanz-Therapie sowie weitere naturheilkundliche Therapieansätze werden vorgestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304051

## Schüßler Salze und chronische Erkrankungen

Schüßler Salze können auch unterstützend bei chronischen Erkrankungen, wie z. B. Rheuma, Gicht, Osteoporose oder Arteriosklerose eingesetzt werden. Bei gleichzeitiger Einnahme der schulmedizinischen Medikamente kann möglicherweise die Behandlung insgesamt verkürzt und die Nebenwirkungen der Medikamente geschwächt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304048

## Leben unter Dauerdruck – Stress kann krank machen

Schon seit längerer Zeit ist bekannt, dass eine Vielzahl von Krankheiten durch Dauerstress verursacht oder negativ beeinflusst wird. Zu den häufigsten Krankheiten gehören Herzprobleme und Bluthochdruck, Rücken- und Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Magen- und Darmerkrankungen, Tinnitus und Depressionen. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, sich Pausen im (Berufs-)Alltag zu gönnen und innezuhalten, d.h. eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304049

## Mit Schüßlersalzen schlank in den Sommer

Schwerpunkt sind die 12 homöopathischen Basissalze nach dem Oldenburger Arzt Dr. Schüßler: Eine Möglichkeit für ein gutes Hautbild und eine Unterstützung beim Abnehmen
Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Raum E 06 (Anbau)
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304042

## Ganzheitliche Krebstherapie – Möglichkeiten und Grenzen

Viele Krebskranke möchten sich nicht oder nicht nur auf die Krebsbehandlung durch die klassische Schulmedizin verlassen und suchen nach weiteren Möglichkeiten, die Krankheit zu besiegen. Dieser Vortrag zeigt verschiedene Ansätze zur alternativen Krebstherapie auf.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8480650

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Thorsten Hillmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304053

## Wechseljahre – ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Die Wechseljahre lassen sich nicht verändern und sie sind keine Krankheit, dies zu akzeptieren ist der erste Schritt. Frauen, die gesund leben, sich regelmäßig bewegen, genug schlafen und sich ausgewogen ernähren, haben weniger Probleme beim Übergang zum neuen Lebensabschnitt. In diesem Vortrag werden Ihnen Tipps an die Hand gegeben, wie sie mit einfachen Mitteln den Wechseljahren entspannt entgegensehen können.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 22.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag, Frauen
Kursnummer: 12304750

## Heilen mit Kräutern – Kräutermanufaktur

Wir lernen verschiedene Heilkräuter der Natur kennen. Gemeinsam stellen wir Tinkturen, Johanniskrautrotöl und Spitzwegerichhustensaft aus gesammelten und geernteten Kräutern her. Diese Produkte können anschließend mit nach Hause genommen werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7903

Weyhe
Baumschule Lehmann, Im Bruch 63
Karin Heitmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.07.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € zzgl. Materialkosten
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304052

## Natürliche Hilfe in der Erkältungszeit durch Heilpflanzen

Es werden Heilpflanzen vorgestellt, die bei eine Erkältung oder Grippe helfen können bzw. unser Immunsystem stärken. Gemeinsam stellen wir einen Brustbalsam her und alle erhalten eine kleine Dose mit Brustbalsam.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7903

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Karin Heitmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € zzgl. 2,50 € Materialkosten
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304012

## Auftanken für Alltag und Beruf – dem Stress aktiv begegnen

Bei gezielten Körper-, Atem- und Entspannungstechniken wie Yoga, Feldenkrais und Entspannungstraining nach Jakobsen oder Autogenem Training nehmen wir unseren Körper bewusst wahr. Durch die Übungen lösen sich Verspannungen, innere Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus. Wir gewinnen neue Energie und Lebensfreude. Es werden alltagstaugliche Übungen und Techniken vermittelt, die in den Alltag eingebaut werden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788810

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Irene Brecklinghaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa/So, 22./23.03.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12301053

## Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung wurde von Edmund Jakobson entwickelt. Der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen der Muskulatur führt zu körperlich-seelischer Entspannung. Die Übungen dienen der flexiblen Stressbewältigung, beeinflussen Schlafstörungen positiv und können Schmerzen mildern. Lernen Sie, Stress in Ihrem Leben besser wahrzunehmen, Muster aufzudecken, wie Sie sich selber Stress machen und neue Strategien zu entwickeln, um entspannt zu sein.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 46,00 €
Kursnummer: 12301050

## Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Übungsverfahren, das die Einheit von Körper und Seele wiederherstellen hilft. Die Übungen dienen der körperlich-seelischen Entspannung sowie der Verbesserung von Konzentration. Lernen Sie außerdem, Stress in Ihrem Leben besser wahrzunehmen, Muster aufzudecken, wie Sie sich selber Stress machen und neue Strategien zu entwickeln, um entspannt zu sein.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.04.14, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 46,00 €
Kursnummer: 12301027

## Qi Gong zur inneren Balance

Qi Gong kann den Energie-Fluss regulieren, sanft Blockaden abbauen und die Atmung harmonisieren sowie die Arbeit der inneren Organe und das Gleichgewicht unterstützen. Zudem können Gelenk- und Muskelschmerzen gelindert und die Beweglichkeit gefördert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12301011

## Qi Gong – die 8 Brokate

Diese einfach zu erlernenden »8 Übungen der 8 Brokate« wirken fein und sanft auf die Muskulatur, machen beweglich und fördern den Energiefluss. Die Atmung wird tiefer und ruhiger, die Gedanken kommen zur Ruhe. Einsteigend mit Lockerungsübungen werden nach und nach die Übungen vorgestellt und geübt. Jeweils eine Entspannungsreise in der Mitte und zum Ende runden das Tagesseminar ab. Sowohl als Einstieg und als auch für fortgeschrittene Teilnehmende geeignet. Für jung und alt ab 16 Jahren.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 9:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12301034

## Taijiquan – Kennenlernkurs

**Die »kleine Fünf-Elemente-Form«**
Taijiquan fördert die Entspannung von Muskeln und Nerven, macht die Gelenke geschmeidig, verbessert die Blutzirkulation und bewirkt so eine gute körperliche und geistige Gesundheit. Es führt zu mehr Entspannung und Gelassenheit.
Bitte eine Teetasse mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 20:15 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12301004

## Yoga

**Yoga für Fortgeschrittene**
Durch Yoga lernen wir, bewusster mit unserem Körper umzugehen und dadurch die eigenen Kräfte besser zu nutzen. Die Asanas verbinden Körper, Geist und Seele. Der Rücken wird gestärkt und auch die Psyche. Eine Tiefenentspannung rundet die Einheit ab.

Weyhe
Gesundbrunnen, Pestalozzistr. 1
Sylvia Huuk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301013

## Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 9703099

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301009

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301012

## Yoga 1 – 2

Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung geeignet.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301101

## Yoga 2

Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung geeignet.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12301022

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.04.14, 18:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301102

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301023

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.07.14, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301024

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.07.14, 18:15 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301111

## Hatha-Yoga

Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Durch die Asanas werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha-Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Köpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301019

## Hatha-Yoga – eine Einführung

Durch leichte und einfache Bewegungsübungen die Beweglichkeit erhalten und erweitern, Verspannungen auflösen und Rücken- und Gelenkbeschwerden erleichtern. Mit dem Erlernen einer verbesserten Atmung und damit kombinierten Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird die Konzentrationsfähigkeit sowie das gesamte Wohlbefinden gesteigert.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12301018

## Hatha-Yoga

Entdecke und erfahre durch Yoga, kleine Meditationsreisen und bewusstes Atmen ein gesundes, vitales und ausgeglichenes Leben. Jeder Mensch kann Yoga erlernen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301005

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 18:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00
Kursnummer: 12301002

## Yoga – eine Einführung

Den Arbeitstag hinter sich lassen! Verspannungen lösen – loslassen – bei sich ankommen.
Die Yoga-Praxis verhilft uns zu körperlicher Gesundheit, mehr Gelassenheit und Stille im Geist. Durch achtsames Ausführen der Übungen erfahren wir das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und arbeiten auf deren harmonisches Gleichgewicht hin. Wir erfahren mehr Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude für den Alltag! Die Kursarbeit schließt Yoga-Übungen, Bewegungsabläufe, Atemübungen, Meditation und Entspannung ein.
Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, ohne Leistungsanspruch auf Perfektion.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Wolfgang Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:45 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12301029

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301030

## Yoga 55 Plus – Mit Yoga jung bleiben

»Du bist so jung, wie Deine Wirbelsäule beweglich ist«. Yoga kennt kein Alter, man kann jederzeit damit beginnen, egal wie alt oder wie beweglich man ist. Yoga sorgt bei regelmäßigem Üben für die Gesunderhaltung des Körpers. Es vertreibt die Steifheit und die Trägheit aus dem Körper. Der gesamte Organismus wird gestärkt, die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht und die Vitalität wird verbessert. Die weit verbreiteten Rückenprobleme können positiv beeinflusst werden.
(Kein Unterricht in den Osterferien und am 24.04. & 01.05.2014)

Weyhe-Leeste
Alte Wache
Sylvia Huuk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301006

## Yoga für die Konzentration – für Eltern und Kinder

Gemeinsam leichte Yogaübungen kennenlernen: Diese können helfen, den Stress in der Schule und im Alltag abzubauen, zu entspannen und somit die Konzentrationsfähigkeit und Aufnahmefähigkeit in Schule und Beruf zu verbessern.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,00/12,00 € (Erw.,/Ki.)
Kursnummer: 12301105

## Yoga statt Burnout – für Paare

Im Alltag nehmen sich auch Männer immer weniger Zeit für die eigenen Bedürfnisse und kommen durch berufliche wie private Verpflichtungen nicht zur Ruhe. Dadurch besteht die Gefahr, dass der Bezug zu sich selbst und dem eigenen Körper verloren geht und Warnsignale nicht erkannt werden. Yoga bietet einen ganzheitlichen Weg zu körperlichem und seelischen Wohlbefinden. Koordination, Beweglichkeit und Entspannung des Körpers werden über verschiedene Übungen erlernt und können nach und nach helfen, Stress und seinen gesundheitlichen Folgen vorzubeugen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 12301109

## Yoga und Qi Gong auf dem Stuhl

Dieser Schnupperkurs ist für Menschen gedacht, die gerne Yoga und Qi Gong praktizieren möchten, die jedoch nicht auf dem Boden liegen können. Mit leichten Übungen und fördern wir die Beweglichkeit und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12301110

## Entspannung für Mütter

Gemeinsam mit anderen Müttern lernen die Teilnehmerinnen, durch progressive Muskelentspannung den Körper aktiv anzuspannen, aktiv zu entspannen und den Unterschied bewusst wahrzunehmen. Verspannungen im Körper werden erkannt und gelöst. Die Hektik und Anspannung im Alltag mit kleinen Kindern wird abgeschaltet, Die Entspannungstechnik lässt sich auch im Familienalltag gut und jederzeit anwenden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 56504434

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Gaby Timmermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 9:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301717

## Bewegung und Entspannung

**in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim**

Durch Körper- und Entspannungsübungen, Phantasiereisen wird das Wohlbefinden gesteigert. – Termine in Absprache mit den Teilnehmenden.

Weyhe-Lahausen
Behindertenwohnheim, Schlehenkamp
Elke Nickel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 17:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 12301010

## Hawaiianisches Fliegen – Entspannung durch Bewegung

Hawaianisches Fliegen ist eine Schulung von Koordination, Körperwahrnehmung und Rhythmusgefühl. Dadurch kommt es zur Entspannung sowie auch zur Verbesserung der körperlichen Leitungsfähigkeit. Im Tanz mit Hingabe zur hawaianischen Musik führen fließende Bewegung zum Abschalten vom Alltag.
Fragen z. Kursinhalt: 040 18299176

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.04.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12301045

## Stretching

Stretching ermöglicht dem Körper ein hohes Maß an Flexibilität zu erreichen, um wieder geschmeidig durch den Alltag zu gleiten. Es ist ein gutes Training für den täglichen Gebrauch und strafft den Körper. Die Übungen führen zur Entspannung und inneren Ruhe.
Fragen z. Kursinhalt: 040 18299176

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12301046

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.06.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12301048

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Teilnehmenden können ihre Wahrnehmung für den eigenen Körper, für die eigene Bewegung steigern. Niemand muss etwas nachmachen, sondern jede/-r erforscht seine ganz eigenen Möglichkeiten mit dem Instrument Bewegung in einem vorgegebenen Rahmen. Man erspürt seine ureigenen Gewohnheiten und gewinnt neue Möglichkeiten hinzu.
Fragen z. Kursinhalt: 040 18299176

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12302006

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.04.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12302007

## Feldenkrais-Workshop – »Richtig« Gehen

Manchmal sind wir so angespannt, machen unsere Gelenke so steif, dass unsere Muskeln sich verkürzen und unser Bewegungsspielraum so eingeschränkt ist, dass selbst ein entspannter Sonntagsspaziergang kürzer ausfällt als eigentlich geplant. Welche Möglichkeiten haben Sie durch Achtsamkeit wieder entspannt durch die Welt zu gehen? Machen Sie mit und erweitern Ihre Möglichkeiten in ihrem persönlichen Bewegungswohlfühlbereich.
Fragen z. Kursinhalt: 040 18299176

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 12302009

## Ganzkörpertraining mit Elementen von Pilates

Sanftes Training zur Straffung und zur Geschmeidigkeit der Muskeln.
Auch mit Hilfe von Kleingeräten und Therabändern wird die tiefe Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gestärkt und geformt. Mit Hilfe von Pilates-Elementen wird die Haltung verbessert. Stretching und Entspannungstechniken sorgen für den Energieausgleich. Auch für AnfängerInnen geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 437927

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 10:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302018

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12302017

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12302029
Fragen z. Kursinhalt: 04203 437927

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12302016

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12302028

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 10:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302019

## Ich beweg mich – Rückenfit

**Kraft u. Entspannung für die Wirbelsäule**

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonenden Übungen stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und sorgen für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut auch für alle, die Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten
Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302025

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302026

## Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen sollen die Muskel- und Gelenkfunktion verbessert und die Beweglichkeit erhalten werden. Muskulären Verspannungen wird vorgebeugt. Es wird über Möglichkeiten zur schonenden Körperbelastung im Alltag informiert. Abgerundet wird das Programm durch eine Entspannung. Die Übungsauswahl richtet sich nach der Belastungsfähigkeit der Gruppe.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

Weyhe-Leeste
KGS, Flur
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12302004

## Gesund und Fit

**Rückhalt und Fitness**

Effektive Übungen mit fetziger Musik aus dem Core- und Pilates-Training sowie der neuromuskulären Rückenschule zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Trainingseinheiten mit Therabändern und Bällen zur Stärkung der tiefliegenden Bauchmuskeln, der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Herz-Kreislauftraining sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen und kurze Massagen für Schulter und Nacken. Für Anfänger/-innen geeignet. Bei gutem Wetter mit Nordic Walking.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Aula
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 12302020

## Nordic Walking

**für Anfänger/-innen**

Nordic-Walking trainiert die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. An frischer Luft kann der Kopf abschalten. Ein Kurs zum Erlernen der Technik.
Bitte Stöcke mitbringen.
Treffpunkt ist die Kreuzung Kabelstraße/In den Fuhren in Weyhe-Sudweyhe.

Weyhe-Sudweyhe
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12302013

## Danse Vita

**Lebensfreude durch Tanz**

Tanzend – mal lebhaft und schwungvoll, mal gefühlvoll und meditativ – erwecken wir unsere Kreativität, spüren unsere innere und äußere Beweglichkeit und verleihen unseren Fähigkeiten, Träumen, Wünschen, Wahrnehmungen und nicht zuletzt der eigenen Lebensfreude Ausdruck. Wie selbstverständlich integrieren wir diese Erfahrungen in unseren Alltag und fühlen uns hier positiv gestärkt. Danse Vita unterstützt diesen Prozess durch Einsetzen von freiem Tanz und Übungen nach Musik aller Stilrichtungen und verschiedener Kulturkreise. Für alle mit Freude an Musik, Tanz, Bewegung und Begegnung.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Weyhe-Leeste
Alte Wache
Gertrud Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12302012

## Orientalischer Tanz für Frauen

**Anfängerinnen sind willkommen**

Dieser Tanz stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung.
Bauch, Po und Oberschenkel werden modelliert, die Körperhaltung verbessert. Es werden die Elemente des Orientalischen Tanzes erlernt sowie freies Tanzen gefördert.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3277

Weyhe-Leeste
Förderschule Leester Heide, Gartenstr. 6
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12302701

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302706

## Afrikanischer Tanz für Frauen

Lebendigkeit, Rhythmus, Energie und viel Freude am gemeinsamen Tanzen sind kennzeichnend für den Afrikanischen Tanz. In Afrika stehen Tanz und Alltag in enger wechselseitiger Beziehung. Im afrikanischen Tanz spiegeln sich Bilder aus dem Leben wieder. So entsteht ein lebendiges Miteinander und die im Tanz erlebte Freude wirkt im alltäglichen Leben nach. Auch für Europäerinnen ist es möglich, sich auf afrikanischen Tanz einzulassen, positive Energie zu tanken, die Musik zu genießen und die eigene Kraft zu spüren. Grundelemente westafrikanischer Tänze sind die Basis für diesen Kurs. Ausdauer, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Kräftigung des gesamten Körpers werden dabei spielerisch trainiert. Für alle, die Spass an Bewegung und afrikanischer Musik haben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 73153

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12302702

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12302703

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12302704

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12302705

## Dance for Fitness

»Dance for Fitness« nutzt Elemente aus Aerobic, Linedance und den Lateintänzen. Leichte, für jeden ausführbare, Schrittfolgen, die kontinuierlich getanzt werden, fördern die Ausdauer, die Beweglichkeit und die Koordination. Es werden keine Tanzkenntnisse vorausgesetzt, sondern ist ein Tanzangebot für alle, die sich gern nach Musik tänzerisch bewegen möchten. Getanzt wird, wie beim Linedance, in Reihen ohne Partner. Lateinamerikanische Klänge und Oldies lassen vergessen, dass man überhaupt trainiert. Auch für Ungeübte und Ältere geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302707

## Zumba Gold® – 55plus

Zumba Gold® ist ein Tanzfitnesskurs mit lateinamerikanische Musik und die Tanzelemente aus Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Es ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der lebendig und vor allem mitreißend ist. Mit dem einfachen Programm bewegen sich die Teilnehmenden im eigenen Tempo zur Musik. Zumba Gold® bietet gelenkschonende Schritte und ein angenehmes Tempo. Gleichzeitig soll durch die angepassten Techniken sichergestellt sein, dass niemand überfordert wird.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8097561

**Schnupperkurs**
Weyhe-Leeste
Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz
Gaby Lüthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 10:00 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12302031

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Gaby Lüthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302038

## Zumba Toning

Zumba Toning ist ein Muskeltrainings Programm mit speziellen körperformenden Techniken, um bestimmte Muskeln zusätzlich und noch intensiver zu trainieren. Mit lateinischen Musikstilen, den Zumba-Moves und den Zumba-Toning-Sticks steigern wir den Kalorienverbrauch und formen zusätzlich unseren Körper. Die Zumba-Toning-Sticks sind mit Sand gefüllt und »shaken« wie Maracas. Zumba Toning hilft, in relativ kurzer Zeit, Kraft, Ausdauer und Kondition erheblich zu erweitern.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8097561

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau
Gaby Lüthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12303050

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau
Gaby Lüthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12303051

## Bokwa® Fitness

Bokwa® Fitness ist ein neues DanceFitness-Programm – ein effektives und ernergievolles Cardio-Workout. Das BokwaFitness Programm beinhaltet keine Choreografie. Anhand von Bewegungen, die sich an Zahlen und Buchstaben orientieren und somit leicht zu merken sind, entsteht das Workout, dessen Intensität selbst bestimmt werden kann. Für alle Altersgruppen geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8097561

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau
Gaby Lüthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12302032

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau
Gaby Lüthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12302039

## Fit durch Line Dance

Line Dance wird unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit zu Musik in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt. Die Teilnehmenden trainieren dabei den gesamten Körper, verbessern ihre Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Für alle geeignet, die Spaß an Musik und Bewegung haben.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2189

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Aula
Irene Liborius
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12302021

# Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

## Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

## Fit im Alter »Gesund essen – besser leben« – für Migranten und Migrantinnen

Wie bleiben wir fit im Alter? Was ist gesund und schmeckt trotzdem? Antworten darauf gibt es in dieser Veranstaltung. Die Teilnehmenden haben auch die Gelegenheit, gesunde und schmackhafte Lebensmittel zu verköstigen. In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen und dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe statt. Anmeldungen bitte unter 04203/71221. Der Termin wird in Absprache mit den Interessenten festgelegt.
Fragen z. Kursinhalt: 04471 707578

Weyhe
Frauenzentrum, im Bruch 17
Dorothee Seelhorst
Frühjahr 2014
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12307601

## Kochen leicht gemacht

**in Kooperation mit den Delme-Werkstätten Leeste**

Sie lernen in einer kleinen Gruppe ein leichtes Menü zu kochen. Dabei wird die Selbständigkeit angeregt und die Freude am Zubereiten, am Eindecken und gemeinsamen Genießen nicht vergessen. Die Termine werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Weyhe-Leeste
Delme-Werkstätten, Küche
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 12307010

## Naschen einmal anders

**Alterantive Naschereien für Erwachsene und Kinder**

Große wie kleine Naschkatzen können hier die Naschereien selber herstellen und den Unterschied erfahren zwischen gekauften und selber hergestellten Süßigkeiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 61577

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Monika Schreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 12307036

## Salate und Aufläufe aus der Vollwertküche

Aufläufe sind leicht und schell vor- und zuzubereiten. Also ideal für Berufstätige. Auch Salate lassen sich leichter herstellen als allgemein angenommen. An diesem Tag werden wir verschiedene Aufläufe und Salate herstellen und probieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 61577

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Monika Schreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 12307602

## Türkische Küche 1

Ob Börrek, Pilaf, Baklava, Köfte oder Imman Bayildi, die türkische Küche ist sehr vielseitig und bietet für jeden Geschmack etwas. Mit frischen Zutaten leichte, typische Gerichte kochen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen Sie verschiedene Gewürze und Küchengeheimnisse der Türkei kennen. Auch für Ungeübte.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 12307035

## Türkisch Kochen 2

Wir kochen weitere typisch türkische Gerichte.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 12307102

## Fingerfood auf Türkisch

Wir bereiten original türkische Spezialitäten zu, die auch gut für Gäste geeignet sind und sich vorbereiten lassen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 12307105

## Libanesisch Kochen für Frauen

**Migrantinnen stellen ihre Küchen vor**
Im Rahmen der Frauenwoche kochen Migrantinnen und Deutsche gemeinsam Gerichte aus dem Libanon. Beim gemeinsamen Kochen kommen die Frauen ins Gespräch und lernen sich kennen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe. Anmeldungen bitte im Gleichstellungsbüro unter Tel. 04203 710.
Eine Anmeldung ist erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste
KGS, Küche
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Kursnummer: 12307706

## Libanesische Küche

Wir kochen gemeinsam typische Gerichte aus der Heimat der Dozentin.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste
KGS, Küche
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 12307103

## Chinesisch Kochen für Fortgeschrittene

Wir kochen weitere leckere und abwechslungsreiche chinesische Gerichte in netter Runde.

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 12307038

## Heute koche ich chinesisch

**Anfängerkurs**
Sie lernen wichtige Grundlagen und Prinzipien der gesunden und leichten chinesischen Küche kennen: Schneiden von Gemüse und Fleisch; Marinieren und unter Anleitung selbst zu kochen. Ziel ist es, mit Zutaten, die in den meisten Supermärkten erhältlich sind, zu Hause original chinesisches Essen auch ohne Wok zu zubereiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5978195

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 12307034

## Heute koche ich chinesisch

**Wochenendkurs**
Wir kochen verschiedene chinesische Gerichte in netter Runde.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5978195

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 30.03.14, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 12307101

# Sprachen

## Englisch – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Fairway, Unit 14.

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Wendy Fried-Thiel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406012

## Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Unit 1.

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Wendy Fried-Thiel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 10:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406013

## Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 12.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406004

## Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 4.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Altbau
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406008

## Englisch mit Muße – A2

Englisch ist so einfach und so artverwandt mit unserer Sprache. Einige Grundregeln sollte man lernen, die Aussprache und ein Grundvokabular – und schon kann man vieles verstehen, was uns heute täglich begegnet. Außerdem kann man sich besser in der Welt bewegen, fühlt sich sicherer und versteht manches im modernen Leben besser. Grundkenntnisse erwünscht. Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Gavin Stuart Bryson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 12:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12406604

## Englisch mit Muße – A2/B1

Es ist so einfach, in die ganze Welt zu reisen und fast überall kann man sich mit etwas Englisch verständigen. Der Kurs vermittelt alles, was man auf dem Flugplatz, im Hotel, im Restaurant, im Taxi und beim Kaufen benötigt.
Der Kursus zeichnet sich durch die Zeit aus, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben, unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters in lockerer Runde alltägliche Situationen in Englisch zu bewältigen. Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich. Vorkenntnisse sind erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Gavin Stuart Bryson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 10:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12406603

## Englisch – B1

Lehrwerk: English Elements 3, Unit 4.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Altbau
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 12406003

## Englisch – B1

Taught by a native speaker this course emphasizes speaking and communication. All skills are practiced in a friendly, informal atmosphere. The coursebook supports modern teaching methods which will help you enjoy your learning experience.
Man kann zu jeder Zeit mit diesem Kursbuch einsteigen. Lehrwerk: Key B1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8060750

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 86,40 €,
Kleingruppe: 96,40 €
Kursnummer: 12406001

## Englisch mit Muße – B1

Lehrwerk: English Elements 3, Unit 2.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 13:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 12406601

## Englisch – B1

Lehrwerk: English Elements 4, Unit 9.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12406005

## English Club 2 – B1

Wir reden in geselliger Runde über »everything you can think of«, short stories, aber auch ein wenig Grammatik. ... and all this with a cup of tea, of course.
Die neue Lektüre wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.
Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich. Vorkenntnisse sind erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Gavin Stuart Bryson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12406002

## The Joy of English – B1

Wollen Sie Ihr Englisch von damals wieder auffrischen? Wollen Sie ohne Druck und Stress lernen, Englisch zu sprechen? Machen Sie mit: Englisch auf den Pre-Intermediate Ebene ohne Stress. Wir üben neue Wörter, alte Wörter, mal Grammatik, mal Schreiben und viel reden.
Dieser Kurs ist geeignet für die Menschen, die zuletzt Englisch in der Schule gepaukt haben, und heute damit konfrontiert sind, sich im Urlaub, bei der Arbeit oder im Internet, wieder auf Englisch verständigen zu müssen.
Das Lehrwerk wird am ersten Abend bekannt gegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8060750

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €
Kursnummer: 12406010

## Französisch 1 mit Muße – A1

In entspannter Atmosphäre lernen wir Frankreich und seine wundervolle Sprache kennen, um verschiedene Urlaubssituationen meistern zu können.
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Voyages 1, Lektion 1.

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 10:45 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 12408601

## Fit in Französisch – A2

In diesem Kurs stehen neben dem freien Sprechen auch das Schreiben, Lesen und Hören im Vordergrund. In entspannter Atmosphäre geht es um Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frischen wir auch unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Ecoute-Artikeln, Kurzgeschichten, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der französischen Sprache. Die Teilnehmenden sollten über 3 – 4 Jahre Schulfranzösisch verfügen und können gerne eigene Wünsche in den Kurs einbringen.
Es fallen Kosten von 4,00 € für Unterrichtsmaterial an.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 10:45 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12408002

## Französisch – Gespräche – B1

Für Interessierte mit mittleren bis guten Kenntnissen. In netter, angenehmer Runde werden ohne Stress vorhandene Kenntnisse mit leichter bis mittelschwerer Lektüre, Alltagskonversation und einem Schuss Grammatik aufgefrischt und vertieft. Die Veranstaltung ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 09:00 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 97,20 €,
Kleingruppe: 107,20 €
Kursnummer: 12408001

## Parlons français – B2

Freie Themen, Zeitungsartikel, Grammatik

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Helga Bölts
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 12408009

## Italienisch 1- A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Espresso 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12409001

## Italienisch zum Auffrischen – A1/A2

Für Teilnehmende, die bereits den Stoff aus dem ersten Band eines Lehrwerks (z.B. Espresso 1) erarbeitet haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Danach erfolgt der Einstieg in Espresso 2.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12409002

## Italienisch 12 – A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an alle Italienliebhaberinnen und Italienliebhaber, die ihr Italienisch durch leichte Lektüre, Krimis, Spiele oder Konversation verbessern möchten. Grammatik und Wortschatz werden nach Bedarf aufgegriffen und besprochen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lehrmaterial wird zu Kursbeginn besprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12409005

## Niederländisch 1 – A1

Niederländisch für Interessierte, die die niederländische Sprache und Kultur kennenlernen wollen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12414001

## Niederländisch 10 – A2

Für Interessierte (mit Vorkenntnissen), die gerne wieder Niederländisch lesen, sprechen und etwas mehr über die niederländische Kultur erfahren wollen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 20:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12414002

## Brasilianisches Portugiesisch 1 – A1

Es wird die aktuelle Variante des brasilianischen Portugiesisch vermittelt, aber auch die Unterschiede zu dem europäischen Portugiesisch. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Lehrwerk: Oi Brasil.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 12418003

## Brasilianisches Portugiesisch 2 – A1

Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 3.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 12418001

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2,
Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12418005

## Brasilianisches Portugiesisch 3 – A1

Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 5.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12418006

## Brasilianisches Portugiesisch 3 – A2

Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 17.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 12418004

## Brasilianisches Portugiesisch 4 – A2

Material wird verteilt.
Es fallen Materialkosten an.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12418007

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 81 f.

## Portugiesisch für die Reise 3 – B1

Lehrwerk: Vamos Ver.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,
Kleingruppe: 53,20 €
Kursnummer: 12418002

## Brasilianisch für die Reise 1 – B2

Lehrwerk: Vamos ver.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12418008

## Spanisch 1 mit Muße – A1

Dieser Kurs bietet in entspannter Atmosphäre eine Einführung in die spanische Sprache. Gemeinsam lernen wir Spanien, Land und Leute kennen, um uns in verschiedenen Urlaubssituationen zurecht zu finden.
Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12422001

## Türkisch 2 – A1

Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 88,00 €,
Kleingruppe: 98,00 €
Kursnummer: 12424001

## Türkisch Konversation – B1

Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 17:45 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., 108,00 €,
Kleingruppe: 118,00 €
Kursnummer: 12424003

www.schuettert.de
LESEN - SCHREIBEN LERNEN - SCHENKEN
Schuttert GmbH
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ
Am Marktplatz 13 • 28844 Weyhe
☎ 04203 810461 • Fax 04203 810462
Besuchen Sie uns im Internet:
www.schuettert.de

# Computer & Co.

## Einfache DV-Anwendungen am PC

**in Kooperation mit den Delmewerkstätten für Behinderte/Leeste**
Fragen z. Kursinhalt: 04203 8045634

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Wolf-Dieter Nardmann
Mittwochs, Beginn nach Absprache
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12501006

## Homepage für alle

**Der schnelle und einfache Weg zur eigenen Homepage**
Überblick über verschiedene Möglichkeiten, eine Website einzurichten. Internetbaukastensysteme: wie man ohne Programmierkenntnisse oder aufwändige Programme professionell nutzbare Internetpräsenzen sowie Blogs und Online-Shops erstellen kann. Teilnahme-Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Sa., 15. u. So., 16.02.14, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Ricardo Sant` Anna
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501009

## Einführung in HTML & CSS

Dieses praxisorientierte Seminar richtet sich an alle, die Webseiten mit der Auszeichnungssprache HTML gestalten und jedes HTML-Element formatieren wollen. Es ist eine Vorbereitung für Webgestaltung mit professionellen Konzepten und Werkzeugen. Kursinhalte: Einführung, Elemente, Tags und Attribute, Das erste HTML-Dokument schreiben, CSS-Layout und HTML-Dokumente mit Stil präsentieren, Bilder und Multimedia einfügen, Website-Struktur und Navigation, Menüs und Links, Tabellen, Web-Standards und Validierung, Überblick über Möglichkeiten und Werkzeuge (Editoren, Webtools und Free Templates), HTML und CSS-Referenzen für zukünftige Arbeiten, Website online stellen und weiter verwalten, Domain, Provider und FTP-Client/Server.
Unterrichtszeiten: Sa.,15. u. So.16.03.14, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr
Lernmaterial: 12,00 €

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Ricardo Sant` Anna
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €, Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501005

## Android-Smartphone: Grundlagen

**Bedienung, Einstellungen und Sicherheit**
Mittlerweile arbeiten die meisten Smartphones mit dem Android-Betriebssystem. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Android-Handy richtig und effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie während des Seminars auf Ihrem eigenen Android-Smartphone durch. Kursinhalt: Telefonfunktionen, Internet-Browser, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte mobil nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps, Ihr Smartphone als Access-Point.
Bitte das eigene Android (ab Version 2.3) -Smartphone mitbringen. Eine eigene Internet-Flatrate zur Installation von Apps etc. sollte vorhanden sein.
Unterrichtszeiten: Sa., 08. u. So., 09.03.14, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Ricardo Sant` Anna
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.03.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501010

## Die Raffinessen mit der Digitalkamera

Mehr fotografische Möglichkeiten entdecken mit den sehr hilfreichen Einstellungen an der Digitalkamera. In praktischen Übungen werden die Funktionen wie Weißabgleich, Belichtungsreihen, Digitalzoom, Dateiformat, Meßfelder oder Histogramm erklärt. Allesamt praktische Helfer für bessere Fotos.
Skript 2,00 €. Bitte Digital(spiegelreflex) kamera und die Bedienungsanleitung mitbringen.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Harald Schwörer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.07.14, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 60,80 €
Kursnummer: 12501008

EDV-Bildungsurlaube in Weyhe siehe Seite 83.

SAP-Kurse in Weyhe siehe Seite 51.

# Syke



**Gesellschaft** 157

**Kultur** 164

**Gesundheit** 171

**Sprachen** 178

**Computer & Co.** 181

**Helma Evers**
Fachbereich Politik/Gesellschaft/Umwelt
Leerßer Straße 51, 28857 Syke
Tel. 04242 7522
helma.evers@ewetel.net

**Hannelore Turner**
Fachbereiche Kultur/Gestalten und Gesundheit
Herrlichkeit 25, 28857 Syke
Tel. 04242 84599
hanne.turner@t-online.de

**Konrad Fröhlich**
Fachbereiche Sprachen, Computer & Co.
Schmidtsweg 1, 28857 Syke
Tel. 04242 50856
Fax 04242 933214
KFroehlich@t-online.de

## Syke-Infos

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr., 8 – 12 sowie 14 – 16 Uhr
Bürgertelefon 04242 164-0
Fax 04242 164-164
Bibliothek 04242 164-235
Stadt u. Kultur 04242 164-221/222
www.syke.de
stadt.syke@syke.de

Sprechzeiten Bürgerbüro
Mo., Di. 8 – 17 Uhr, Mi. 7:30 – 16 Uhr,
Do. 8:00 – 18 Uhr, Fr. 7:30 – 13 Uhr
1. und 3. Sa. im Monat von 10 – 12 Uhr

»Rüttelschuh« e. V.
Kulturinitiative Barrien – Wassermühle
Tel. 04242 7170

Jazz, Folk, Klassik e. V.
Tel. 04242 70166

## Unterrichtsstätten

- Alte Posthalterei
  Nienburger Straße 5, 28857 Syke
- VHS in der Waldstraße 1
  Waldstraße 1, 28857 Syke
- VHS in der Waldstraße 3
  Waldstraße 3, 28857 Syke
- Berufsbildende Schulen Syke
  An der Weide 8, 28857 Syke

Die Raumangaben beziehen sich auf zwei Gebäude im sog. Altbaubereich (B2 und Mehrzweckhalle). Sie sind von der Straße aus nicht zu sehen. Sie erreichen die Gebäude über einen ansteigenden Weg, der links am Hauptgebäude vorbeiführt. Parken ist auf dem Schulgelände möglich.

- Schulzentrum
  Gymnasium und Realschule
  La-Chartre-Straße, 28857 Syke
- Stadtarchiv im Rathaus
  Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Kreismuseum Syke
  Herrlichkeit 65 (an der B 6)
  28857 Syke
- Syker Vorwerk
  Am Amtmannsteich 3
  28857 Syke

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

# Gesellschaft



## Syker Zeitfenster 1919 – 1949

**Geschichts- und Schreibwerkstatt**
Die Geschichts- und Schreibwerkstatt „Syker Zeitfenster" setzt ihre Arbeit fort. Sie steht allen Interessierten offen, die mitwirken möchten an Buchveröffentlichungen und Ausstellungen zur politischen Sozial-, Wirtschafts- und Kulturgeschichte der 13 Syker Ortsteile zwischen 1919 und 1949. Zeitzeugen und Zeitzeuginnen, die bereit sind, persönliche Erlebnisse darzustellen, sind ebenso willkommen wie Teilnehmende, die sich der Auswertung von lokal- und regionalgeschichtlichen Quellen zuwenden.
Die Treffen finden 14-täglich statt.
Anmeldung und Fragen z. Kursinhalt: 04242 164-170

Syke
Rathaus, Stadtarchiv
Hermann Greve
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 15:00 Uhr
10 U-Tage, 40 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 23101007

## Arbeitskreis 9. November

Neben der Aufarbeitung der dunkelsten Seiten der deutschen Geschichte stehen die Diskussion und Umsetzung von Handlungsperspektiven im Vordergrund der Arbeit. Die Termine werden in der Arbeitsgruppe abgesprochen und in der Presse bekanntgegeben.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
3 U-Tage, 9 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 23101005

## Denkort Bunker Valentin

Der Bunker Valentin ist eine Bauruine des Zweiten Weltkriegs. Er war eines der größten Rüstungsprojekte des nationalsozialistischen Deutschland. Von 1943 bis 1945 arbeiteten Tausende auf der Bunkerbaustelle. Die Arbeiter kamen aus ganz Europa, die meisten unter Zwang. Seit 2011 wird der Bunker zivil genutzt. In einer fünfjährigen Projektphase wird aus dem Bunker Valentin der »Denkort Bunker Valentin«. Die Veranstaltung vermittelt einen Überblick über die Geschichte des Bunkers.
Treffpunkt am Bunker in Farge, Rekumer Siel 1, 28777 Bremen
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Bremen
Bunker Valentin
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 23101003

## Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation

**Erzählcafe in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke**
An jedem 3. Dienstag im Monat treffen sich Betroffene und Interessierte im Kreismuseum.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Syke
Kreismuseum
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101008

## Iran – Drehscheibe zwischen Ost und West

Die Machtverhältnisse im Nahen Osten sind instabil und auch im Iran trotz anderer Bekundungen unsicher. Viele Menschen in der Region fürchten den Krieg. In unserem Seminar sollen die glanzvollen Höhepunkte und die finsteren Epochen aus Politik und Kultur von der religiösen Figur Zarathustra bis zur Gegenwart aufgearbeitet werden. Auch Situationen voller Extreme kommen zur Sprache, darunter das Regime des Nadir Schah im Teheran des 17. Jahrhunderts. Seinen Spuren werden wir nachgehen und die gegenwärtigen Verhältnisse des Iran erörtern. Dazu gehören die Beziehungen zu seinen Nachbarn und – wegen der atomaren Bewaffnung – die streitigen Kontakte mit Israel.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Prüfung Einbürgerungstest siehe Seite 9.

Harpstedt
Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std. Es entsteht ein Kostenbeitrag für Verpflegung.
Tagesseminar
Kursnummer: 23101016

## Vor hundert Jahren: Europas Todestanz – Der Erste Weltkrieg

Seit der Französischen Revolution und dem deutsch kommandierten Holocaust hat kein Ereignis Europa radikaler verändert als der Erste Weltkrieg. Auf den Schlachtfeldern zwischen Flandern und Russland verübte das alte Europa kollektiven Selbstmord. Der Mensch wurde zum Material, verheizt in Kämpfen ohne Helden und Sieger. – Wir wollen dieses Geschehen erörtern, die Ereignisse feststellen, die zum Kriege führten und nach den bis heute in Europa verbliebenen Nachwirkungen forschen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Harpstedt
Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std. Es entsteht ein Kostenbeitrag für Verpflegung.
Tagesseminar
Kursnummer: 23101020

## Tschechien – die Mitte Europas

Deutsche und Tschechen sind sehr nahe Nachbarn. Wir wollen die unterschiedlich verlaufenen Entwicklungen debattieren, die auf beiden Seiten immer wieder Streitigkeiten entstehen ließen – oft mit blutigem Geschehen. Auf dem Boden der Europäischen Union lassen sich Möglichkeiten finden, die Ausgleich schaffen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Harpstedt
Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.04.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std. Es entsteht ein Kostenbeitrag für Verpflegung.
Tagesseminar
Kursnummer: 23101021

## Geheimdienste gestern und heute

Das geflügelte Wort »Wissen ist Macht« gilt in besonderer Weise für Geheimdienste. Seit der Antike vermutet man, dass politische Herrschaft neben der eigenen Verteidigung gegen äußere Feinde auch Informationen fremder Stätten braucht – offensichtlich sogar bei eigenen Bündnispartnern. – Wir werden uns über die Geschichte der Geheimdienste informieren und besonders durch das Studium von Medienberichten versuchen, ihre heutige Arbeit zu erforschen. Motto: »Die Staatsbürger wollen wissen, was die Geheimdienste für sie tun!«
Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Harpstedt
Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std. Es entsteht ein Kostenbeitrag für Verpflegung.
Tagesseminar
Kursnummer: 23101019

## Miteinander reden – voneinander lernen

Frauen aus unterschiedlichen Ländern kommen zusammen und reden über Themen, die sie interessieren. Auch gemeinsame Unternehmungen werden geplant. Alle Frauen, die sich für fremde Kulturen interessieren und sich auch selbst einbringen möchten, sind herzlich eingeladen. Ein Einstieg ist immer möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936115

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Marita Thiel-Wolf
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 23100706

## Neue Wohnformen

**Arbeitskreis**

Dieser Arbeitskreis hat sich zum Ziel gesetzt, in Syke ein Wohnprojekt zu planen, in dem Menschen verschiedenen Alters und in unterschiedlichen Lebenssituationen unter einem Dach in eigenständigen Wohnungen leben können. Der Gemeinschaftsgedanke ist tragende Säule dieses Vorhabens. Generationenübergreifende Wohnprojekte nehmen als soziale Netzwerke eine zunehmend wichtigere Rolle für das Wohnen auch in der Stadt Syke ein.
Der Arbeitskreis trifft sich einmal im Monat.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 933851

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Doris Mahler-Rosche
So, 09.02.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 23100010

## Familienforschung und ihre Darstellungsformen

**in Zusammenarbeit mit der Maus – Gesellschaft für Familienforschung Bremen e. V.**

In den drei Treffen wird erklärt, wie und wo ich meine Vorfahren und Familien finden kann und was für verschiedene Möglichkeiten es gibt, die Ergebnisse darzustellen oder zu veröffentlichen.
Für 12,00 € wird ein Leitfaden über Familienforschung, Internet und Schriften angeboten, der nicht für den Kursus zwingend ist. Kopien für den Kursus kosten 1,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04235 8444

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Klaus Dieter Fritzsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 18:15 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 23101001

## Informationsbesuch bei der Kreiszeitung

Der Besuch beinhaltet eine Einführung per Videofilm, einen ausführlichen Einblick in die Arbeitsabläufe bis hin zur Produktion der Tageszeitung, die Arbeit in den Redaktionen, den Druck der Zeitung, das überregionale Verteilungssystem.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7522

Syke
Kreiszeitung, Ristedter Weg 17
Helma Evers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 23100007

## Der leise Film: »Wegbegleiter« – Die Begegnung mit dem Dünensänger Eckart Strate

**in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke**

Ein Film von Karl- Heinz Heilig.

Syke
Kreismuseum
Karl-Heinz Heilig
Info und Anmeldung: 04242 2527
Mi, 26.03.14, 19:30 Uhr
11,00 €, 9,50 € ermäßigt
Vortrag
Kursnummer: 23100012

## Florenz

**Kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag**

Florenz – Kunst, Geschichte und Kultur in der toskanischen Arno-Metropole. »Schatzkammer der Künste«, Geburtsstätte der Renaissance, Stadt der Medici, »Freilichtmuseum der italienischen Kunst«, so oder ähnlich wird die mittelitalienische Kunstmetropole am Arno immer wieder genannt. Das Spektrum der Themen reicht an diesem Florenz-Abend von den Überresten aus etruskischer Zeit über die Florentiner »Proto-Renaissance«, die Blütezeit der kommunalen Gotik und die Meisterwerke der Renaissance bis zu den Problemen des modernen Massentourismus, mit denen die mittelitalienische Kulturmetropole inzwischen immer bedrohlicher konfrontiert wird.
Mit landestypischem Imbiss, Anmeldung erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 23110005

Besuch bei Radio Bremen
siehe Seite 15.

# Erzähl-Café

**Im Café Alte Posthalterei, Syke**
**– Ein Ort der Begegnung –**

### Veranstaltungen des Vereins »Rund ums Syker Rathaus e. V.« in Kooperation mit der VHS

Näheres dazu finden Sie im Internet unter www.cafe-syke.de. Ein aktueller Flyer mit den einzelnen Veranstaltungen wird demnächst veröffentlicht.

**Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches**

**Die folgenden Veranstaltungsblöcke sind geplant:**

- **Heimat Europa**
  Thematischer Schwerpunkt in diesem Halbjahr ist »Heimat Europa«. Syker aus verschiedenen Ländern Europas erzählen: unser Blick auf Europa. Wir wollen im Jahr der Europawahl 2014 mehr erfahren über diese Länder, Menschen, ihre Beziehung zum alten/neuen Kontinent. Referenten und Referentinnen aus Syke und »umzu« kommen zu Wort, die dazu aus eigener Erfahrung etwas zu sagen haben – seien sie »Zugewanderte« oder »Wanderer zwischen den Kulturen«.

  Es sind verschiedene Veranstaltungen zu diesem Thema vorgesehen; jeweils donnerstags 19:30 Uhr

  Weitere interkulturelle Veranstaltungen sind in Planung (u. a. ein Türkischer Abend, u. a. gemeinsam mit der Syker Türkisch-Islamischen Gemeinde).
- **Syker Geschichten**
  Sie bringen Farbe und Besinnliches, Persönliches und Humoriges aus Sykes neuerer Geschichte. Ilse-Marie Voges, Syke, spricht mit bekannten Syker Persönlichkeiten. Thema u. a. »Syker Vereinskultur gestern und heute«
- **Philosophie-Café**
  Über die Fortsetzung dieser Reihe wird zu Ende des laufenden Semesters entschieden.
- **Musik im Café-Garten**
  zwei Veranstaltungen im Mai und August, wie in den Vorjahren
- **Interkultureller Mittagstisch**
  Einmal im Monat (mittwochs) lädt der Frauengesprächskreis der VHS und der Verein Rund ums Syker Rathaus ins Café zu einem preiswerten (3 €) Mittagessen ein (Motto »Syke isst international«). Syker, Alteingesessene und Zugewanderte kochen für Syker internationale Gerichte.

  Um Anmeldung wird gebeten. (Tel. 04242 936115, Marita Thiel-Wolf)
- **Kunstausstellungen**
  finden rund ums Jahr in allen Gebäuden der Alten Posthalterei (VHS und Café)statt

**Kontakt:** Café Alte Posthalterei 28857 Syke, Waldstraße 3
Tel. 04242 6558090, 0174 4514736
täglich geöffnet von 14 bis 18 Uhr

**Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei**

Café
Alte Posthalterei

## »Kunstlandschaften Italiens Venetien«

In diesem digitalen Bilder-Vortrag werden einige der faszinierendsten Kunst- und Kulturschätze der oberitalienischen Region Veneto präsentiert. In Verona, die Romeo- und Julia-Stadt der Kirchen und der Opern, wird insbesondere die bedeutende mittelalterliche Kirche San Zeno mit ihren herrlichen Bronzetüren vorgestellt. Die Bilderreise führt Sie weiter nach Bassano del Grappa an der Brenta. Padua, die Stadt des Hl. Antonius mit den weltbekannten Giotto-Fresken in der Arena-Kapelle wird ebenfalls präsentiert. Als Schwerpunkt des Vortrages werden Vicenza, die Kunststadt des bedeutenden Renaissance-Architekten Andrea Palladio, und die unzähligen Villen in Venetien Veneto mit ihren herrlichen Gartenanlagen behandelt.
Mit landestypischem Imbiss!

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.04.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 23110003

## Burgund

**Kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag**
Die alte Kulturlandschaft im Herzen Frankreichs zwischen Loire und Sâone, gilt als Schlaraffenland der »3 K`s«, und zwar als das der Meisterwerke romanischer Kunst, der guten Küche und nicht zuletzt der weltberühmten Wein-Keller.
Von den Kelten und Römern geprägt, beeinflussten im Mittelalter von hier aus die Reformbewegungen der Benediktiner von Cluny und der Zisterzienser von Cîteaux das christliche Abendland entscheidend. So ist im Land zwischen Loire und Saône das Mittelalter in vielen Baudenkmälern noch gegenwärtig.
Mit landestypischem Imbiss!

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 23110002

## Permakultur – ökologische Lösungen

Permakultur (permanent agriculture) ist sowohl eine ökologische Planungsstrategie für den Umgang mit komplexen Nutzungsystemen als auch eine praktische Handlungskompetenz für nachhaltige Landnutzungmodelle. Hier erfahren Sie, warum Kräuterspiralen sich nicht immer nach oben drehen dürfen, warum ein Teich im Gemüsebeet den Wein besser wachsen lässt und was das alles mit einer Waschmaschine zu tun hat.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4682605

Syke
Kreismuseum
Volker Kranz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 23115001

## Waldspaziergang zum Feierabend

Bei einem erholsamen Waldspaziergang durchs Friedeholz kann der Wald in seiner Vielfalt und Bedeutung für unser Klima und dem Zusammenspiel von Bäumen, Pflanzen und Tieren erforscht werden.
»In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.« schrieb einst Franz Kafka. Ziel ist es, bei einem Spaziergang sich Muße zu gönnen für Betrachtungen im Wald.
Weitere Termine: 14.05. und 21.05.2014
Treffpunkt: Waldparkplatz in der Westermark, an der Bassumer Landstraße, Nähe Spielplatz
Fragen z. Kursinhalt: 04242 50362

Syke
Heinz-Dieter Tegtmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 23115015

## »Die Hache und das Leben an ihr« – Dokumentarfilm

**in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke**
Ein Dokumentarfilm der AG Heimat und Kultur im Film: Teil 4, Von Hassinghausen bis zur Nordumgehung Syke.

Syke
Kreismuseum
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 30.03.14, 15:00 Uhr
Museumseintrittsgeld
Vortrag
Kursnummer: 23111015

## Ilex-Garten

**Führung durch einen parkähnlichen Privatgarten**
Ehepaar Meyling zeigt bei der Gartenführung den Farb- und Formenreichtum von ca. 270 verschiedenen Ilexarten und – sorten. Ilex aquifolium, ein wichtiges Vogelnist- und Vogelnährgehölz, ist der einzige natürliche immergrüne Laubbaum Deutschlands. Er ist mit über 120 Sorten vertreten. Eine Vielzahl weiterer Ilex widerlegt das Vorurteil, jeder Ilex habe stachelige Blätter. Zahlreiche Stauden und Gehölze lockern die Ilexsammlung auf und geben Anregungen zur Gartengestaltung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 931026

Syke-Okel
Piepsche 22
Therese Meyling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 11.05.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 23111002

Syke-Okel
Piepsche 22
Therese Meyling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 01.06.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 23111008

## Spuren im Netz

Die Forderung an Schule und Eltern, beim »Großwerden im Internet« zu begleiten, klingt oft einfacher als sie sich im Alltag umsetzen lässt. Moritz Becker vom Smiley e. V. bietet an, im Rahmen einer Spurensuche im Internet Jugendliche und ihre Internetnutzung zu erforschen. Gemeinsam soll thematisiert werden, wie man sich grundsätzlich selbstbewusst, kompetent und somit sicher in virtuellen Welten bewegt – und ob Kinder und Jugendliche dies z. B. nach Alter und entwicklungspsychologischen Aspekten überhaupt können.
Veranstalter: Stephansstift ev. Jugendhilfe im Auftrag des Fachdienst Jugend Sozialraum Mitte-Ost in Kooperation mit dem Präventionsrat Syke, »Prävention für Syke e. V.« und der Stadtbibliothek Syke.

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Bianka Hrabowski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23100000

## »Geheimnis Luft lüften«

Luft brauchst du zum Atmen. Luftblasen steigen auf, wenn du unter Wasser ausatmest. Aber was ist Luft? Kannst du Luft anfassen, spüren oder sehen? Wir wollen zusammen Luft näher untersuchen und damit spannende Dinge tun. Du wirst ein kleines »Haustier« kennen lernen, das manchmal etwas störrisch ist und ein Tauchermännchen basteln. Ein Workshop für 6 – 10 jährige Forscher/-innen.
Bitte mitbringen: PET-Flasche mit Deckel.

### Experimente für Jungen
Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 12:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 00106030

### Experimente für Mädchen
Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 00106031

## Was passiert beim Kochen?

Mm, gekochtes Essen ist ganz schön lecker, oder? Aber was ist, wenn die Suppe versalzen ist? Kann ich eine versalzene Suppe wieder genießbar machen? Kann ich Eierschale mit Essig, Limonade oder Eistee zerstören? Wie entsteht eigentlich Popcorn? Alle diese Fragen und noch viel mehr wollen wir mit vielen Experimenten beantworten. Ein Workshop für 6 – 10 jährige Forscher/-innen.

### Experimente für Jungen
Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.07.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 00106032

### Experimente für Mädchen
Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dr. Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.07.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 00106033

Wir suchen Sie!

Ehrenamtliche Arbeit macht Spaß!
Informations- & Beratungsstelle
Für Freiwillige & interessierte Organisationen
Projektbezogen oder langfristig
Beratung & Begleitung
Unterstützung & Förderung des freiwilligen Engagements

FreiwilligenAgentur Syke
Waldstraße 1 • 28857 Syke
Tel. 04242 164250
Fax 04242 164164
info@freiwilligenagentur.syke.de
Öffnungszeiten:
Di. von 15:00 - 18:00 Uhr
Do. von 09:00 - 12:00 Uhr
www.freiwilligenagentur.syke.de

## »Machtspiele der Kinder« – Wenn wir Kindern alles 10x sagen müssen

**Erziehungsvortrag mit Humor**

Machtkämpfe zwischen Eltern und Kindern sind bis zu einem gewissen Maße normal und gesund. Was aber ist, wenn diese Konfliktsituationen sich häufen und Eltern daran erschöpfen? Diplompädagoge Thomas Rupf möchte uns auf humorvolle Art und Weise aufzeigen, den alltäglichen Machtkämpfen gelassener zu begegnen und dazu ermutigen selbst geeignete Wege zu finden, diese Situationen geschickt zu meistern und den Kindern Orientierung zu geben.
Veranstalter: Stephansstift ev. Jugendhilfe im Auftrag des Fachdienst Jugend Sozialraum Mitte-Ost in Kooperation mit dem Präventionsrat Syke, »Prävention für Syke e. V.« und der Stadtbibliothek Syke.

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Bianka Hrabowski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.04.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23100001

## »Wie sage ich es anders« – Gewaltfreie Kommunikation

Wie können Erwachsene und Kinder sich im Alltag und in Konfliktsituationen respektvoll und wertschätzend begegnen? Gewaltfreie Kommunikation regt an, sich ehrlich und klar auszudrücken, sich in den anderen hineinzuversetzen. Britta Kattau zeigt in ihrem Vortrag die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation auf. Dabei geht sie auf besondere Fallstricke in der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern ein und wie man diese konstruktiv lösen kann.
Veranstalter: Stephansstift ev. Jugendhilfe im Auftrag des Fachdienst Jugend Sozialraum Mitte-Ost in Kooperation mit dem Präventionsrat Syke, »Prävention für Syke e. V.« und der Stadtbibliothek Syke.

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.06.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23100002

## Vom Spielkind zum Schulkind

Wie Sie sich und Ihr Kind auf die Schule vorbereiten können. Der Eintritt in die Schule bedeutet einen Meilenstein in der Entwicklung der Kinder. Auch wenn sie schon im Kindergarten vieles »im Gleichschritt« gelernt haben, waren sie doch bis dahin Spielkinder. Nun werden sie mit den gesellschaftlichen Anforderungen, mit dem »Ernst des Lebens« konfrontiert. In diesem Vortrag werden Informationen aus der Lernpsychologie und aus der Systemischen Familientherapie vermittelt, die Familien und Kinder einen Übergang mit Freude und Selbstvertrauen fördern können.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3717

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Dr. Gertraud Matthies
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 23106003

## Erlebnistag für Kinder mit den Vätern

**Für Väter mit Kindern im Alter von 4 – 9 Jahren – in Kooperation mit dem NABU Syke**

Alle gemeinsam erleben kleine Abenteuer und Spiele auf dem Gelände am Hohen Berg in Leerßen. Auf dem Programm stehen z. B. Feuermachen, Stockkampf, Anschleichspiele, Schnitzen. Die Teilnehmenden sind überwiegend draußen in der freien Natur. Für Essen und Trinken sorgt jeder selbst. Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung anziehen.

Syke-Leerßen
Hohen Berg
Kay Trinler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23106050

## Die Lust am NEIN

**oder NEIN sagen – leichter als gedacht!**

Wieder einmal »Ja« gesagt und Nein gemeint? -- welche Frau kennt das nicht? – vor allem das schlechte Gefühl danach! Möchten Sie dieses selbstverleugnende Verhalten ändern? Wünschen Sie sich mehr Selbstbehauptung und den Mut, auch mal ein Nein zu riskieren; eine stärke Durchsetzungskraft und die Gelassenheit, die mit dem Nein verbundenen Konsequenzen auszuhalten? Sie lernen in diesem Tageseminar Spiele und Übungen kennen, um diese Fähigkeiten »aufzuwecken«, damit Sie künftig zufriedener und mehr mit sich im Einklang leben.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Frauen
Kursnummer: 23107701

## Gesprächstraining

Im Gesprächstraining befassen wir uns mit dem Thema Kommunikation und dem Thema Wahrnehmung. Wie nehme ich mich selbst wahr und wie meinen Gesprächspartner? Wie werde ich von Anderen wahrgenommen? Es wird Raum geboten für die Neugestaltung von Gesprächsstrukturen, das eigene Kommunikationsverhalten wird erforscht und erweitert.
Freitag 18:30 – 20:30 Uhr,
Samstag Beginn: 10:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1652920

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dorothea Lang
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.03.14, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 23107001

## »GO« – ein strategisches Brettspiel für zwei Personen

Es gibt 4 Grundregeln, die in relativ kurzer Zeit erlernt werden können. Die Zahl der spielbaren Varianten dieses Brettspiels aber übersteigt selbst die des Schachspiels. Ein Go-Spieler kann sein Leben lang an der Verbesserung seiner Spielstärke sowie der Verfeinerung des Stils arbeiten Durch die Mangaserie „Hikaru no Go“ wurde das Go-Spiel auch in Europa und unter Jugendlichen zunehmend bekannter, aber auch ältere Menschen schätzen es wegen gedächtnis- und konzentrationsfördernden Wirkung.
Spielmaterial wird gestellt, eigenes kann gerne mitgebracht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 585

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Thomas Schwiering
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 23100071

## Erzähl-Café

**Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches**
Veranstaltungen und Termine finden Sie auf Seite 159 hier im Programmheft.

## Café »Alte Posthalterei«, Waldstraße 3 Postscheune der alten Posthalterei

• Café täglich geöffnet 14:00 – 18:00 Uhr
Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.

Aktuell: Abende im Erzählcafe zum Thema Europawahl 2014.
»Syker/-innen berichten aus Ihren Ländern – unsere Sicht auf Europa«

# Kultur

## Lesefrühstück

**in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek**
Mitglieder des Fördervereins lesen vor – anschließend Frühstück und Diskussion. Die Kosten fürs Frühstück von jeweils 3,00 € sind vor Ort direkt zu bezahlen. Anmeldung in der Stadtbibliothek Syke erforderlich.
An jedem letzten Donnerstag im Monat.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Info und Anmeldung: 04242 164-235
Do, 30.01.14, 09:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23201002

## »Ambra« Sabrina Janesch

**Syker Literaturwoche – in Kooperation mit dem Vorwerk Syke und der Stadtbibliothek Syke**
Sabrina Janesch liest aus ihrem Roman »Ambra«. Chronik einer deutsch-polnischen Familie, die vom stetigen Wandel und einer dunklen Gabe geprägt ist.

Syke
Vorwerk, Am Amtsmannteich 3
Fr, 21.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Lesung
Kursnummer: 23201007

## »Dichter am Leben« – eine musikalisch-literarische »Revue« von und mit Christiane Palm-Hoffmeister

**Syker Literaturwoche – in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke**
Mit Begleitung durch das TNP-Trio (Tesch-Neumann-Picque)

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Christiane Palm-Hoffmeister
Mi, 26.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Lesung
Kursnummer: 23201008

## Schreibende Frauen

**Ein Spaziergang durch die Jahrhunderte Syker Literaturwoche – in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek Syke**
Mitglieder des Fördervereins der Stadtbibliothek Syke lesen aus Werken deutschsprachiger Autorinnen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Fr, 28.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €, inkl.1 Getränk
Keine Ermäßigung möglich
Lesung
Kursnummer: 23201009

## »Nieget Speel – nieget Glück« Ines Barber

**Syker Literaturwoche – in Kooperation mit dem Kreismuseum und der Stadtbibliothek Syke**
Plattdeutsche Lesung mit Kaffee und Kuchen

Syke
Kreismuseum, Diele
Sa, 01.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €, Inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 23201010

## Der Gott des Gemetzels – Eine schwarze Komödie von Roman Polanski

**Syker Literaturwoche – in Kooperation mit dem Hansa-Kino und der Stadtbibliothek Syke**
Eine schwarze Komödie von Roman Polanski (2011) nach dem preisgekrönten Theaterstück von Yasmina Reza.

Syke
Hansa Kino
So, 02.03.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23201011

Literaturgesprächskreis im Kreismuseum »Deutsche Erzähler des 20. Jahrhunderts« siehe Seite 13.

## 5-7-5: Mit Haikus ins neue Jahr

Eingeladen sind Freunde dieser literarischen Kurzform, die gerne das eine oder andere Haiku vorstellen und hören möchten. Egal, ob gefunden oder selbst geschrieben.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Jutta Witte
Di, 28.01.14, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00201013

## Die eigenen Geschichten (er)finden

Nahezu alles kann zum Material für Geschichten werden: Erinnerungen, Erlebnisse, flüchtige Ideen oder auch einzelne Sätze. Aber wie kann aus alledem eine Geschichte entstehen?
Dafür existieren keine Regeln, aber es gibt die Möglichkeit, sich schreibend und experimentierend den Geschichten zu nähern, die »darauf warten, von uns erzählt zu werden«. Sie erhalten dazu Vorschläge und Anregungen.
Wichtiger als Schreiberfahrung ist Offenheit und die Bereitschaft, unterschiedliche Anfänge, Tonlagen oder Perspektiven auszuprobieren.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 533658

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.05.14, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23201001

## Erst lesen, dann schreiben: Alice Munro

Dieses Tagesseminar ist eine Einladung, die aktuelle Nobelpreisträgerin Alice Munro kennenzulernen. Nach einer kurzen Einführung zu Leben und Werk der kanadischen Autorin, werden wir eine ihrer Geschichten gemeinsam lesen und uns darüber austauschen. Was könnte das Besondere daran sein? Was spricht uns an, was nicht? Und wie könnte es, ganz anders, vielleicht auch weitergehen? Die Teilnehmer/innen schreiben die gelesene Geschichte um oder lassen sich von ihr zu einem eigenen kleinen Schreibversuch inspirieren.
Das Seminar richtet sich an Menschen, die gerne lesen – oder schreiben. Oder ausprobieren möchten, ob ihnen der Austausch über Gelesenes und Geschriebenes Freude bereiten könnte. Es sind weder Lektüre- noch Schreiberfahrungen erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 533658

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: 23201015

## Pablo Picasso – »Ich suche nicht, ich finde!

**in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke**

Kein zweiter Künstler wird so mit dem Begriff der »modernen Kunst« assoziiert wie Pablo Picasso (1881- 1973). Der unermüdlich kreative Künstler schuf während einer Zeitspanne von ungefähr 75 Jahren Tausende von Gemälden, Grafiken, Skulpturen und Keramiken.
Dieser kunstgeschichtliche Bilder-Vortrag stellt Leben, Zeit und Werk des bedeutendsten Künstlers des 20. Jahrhunderts von seiner Kindheit und Jugend in Spanien bis zu seinen künstlerischen Phasen »Blaue und rosa Periode«, »Kubismus« und »Klassizismus« vor.
Anmeldung erforderlich!

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €, inkl. Imbiss und 1 Glas Wein
Keine Ermäßigung möglich
Dia-Vortrag
Kursnummer: 23203005

## Die heilende Wirkung von Farbe

**in Kooperation mit dem Kunstverein Syke und dem Syker Vorwerk**

Ständig begleiten uns Farben. Was bewirken sie bei uns? Sind wir uns dessen bewusst? Was sagen Farbenlehre und Farbtherapie dazu? Welche Farbe gefällt mir und warum ist das so? Ist mein persönliches Erleben von Farbe erlernt? Inwiefern sind Farbe und Malen befreiend und nährend?

Syke
Vorwerk, Am Amtsmannteich 3
Dorothea Lang
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 23200002

## Kunst der Gotik

Dieses einführende Tagesseminar vermittelt »Anfänger/-innen« und Kunst-Liebhaber/-innen durch Informationen, Dias und kunstwissenschaftliche Video-Kurzfilme einen sozialgeschichtlich orientierten Einblick in die Entwicklung der Kunst des späten Mittelalters.
Behandelt werden maßgebliche sakrale und profane Bauwerke, Plastiken und Bilder aus der Zeit von 1150 bis 1500. Neben den Themen »Die mittelalterliche Baustelle«, »Bautypus der Kathedrale«, »Baukunst der Reformklöster und Bettelorden« und »Burgen und städtische Repräsentationsbauten« werden außerdem die wichtigsten gotischen Kirchen in Frankreich, Deutschland und Italien behandelt. Weiterhin lernen Sie wegweisende gotische Meisterwerke der Plastik und der Malerei in Deutschland, Böhmen und Italien kennen.

Syke
Vorwerk, Am Amtsmannteich 3
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23203007

Weitere Schreibwerkstätten siehe Seite 16, 191, 275, 276.

## Gong-Zeit am Karfreitag

**Klang und Stille – heilsame Selbstfürsorge**

Klangerfahrungen verfeinern und intensivieren unsere Wahrnehmungen. Sie eröffnen einen Zugang zum bewussten Umgang mit Stille und zur Bilderwelt unserer Seele.
Herzlich eingeladen sind alle, die sich eine Zeit von innerer Ruhe, Selbst-Bewusst-Sein und Regeneration wünschen.
Bitte mitbringen: Zeit, bequeme warme Kleidung, Wollsocken, eine Decke zum Zudecken, kleines Kissen

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Brigitte Zickmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.04.14, 12:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 23,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00200027

## Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Feder

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Themen sind: Stillleben, Landschaftsbilder und Portraits.
Bitte Bleistifte HB, B2, B4 und Skizzenblock DIN A3 mitbringen. Weiteres Material nach Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3296

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Marlies Göhring
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23205008

## Comic-Zeichnen

Erfahren Sie in diesem Workshop etwas über die Körpersprache von Comic-Figuren. Lernen Sie Schritt für Schritt, worauf es beim Zeichnen von Comic-Figuren ankommt und entwickeln Sie Ihren eigenen kleinen Helden, egal ob quirlig und aktiv oder dumm und langsam, ein Actionheld, Bösewicht oder ein Monster – Sie entscheiden, wie Ihre Comicfigur aussieht. In der ersten Hälfte des Workshops werden Sie einen Figurenplan erstellen, der es Ihnen ermöglicht, Ihre Figur aus jeder Ansicht zu zeichnen und Ihren kleinen Helden in eine ausdrucksvolle Position zu bringen. Am Ende dieses Abschnitts steht die Vorzeichnung für ein Poster. In der zweiten Hälfte entwerfen Sie ein natürliches Umfeld für Ihre selbstentwickelte Comicfigur, wie lebt sie, wo wohnt sie. Am Ende des Workshops nehmen Sie ein fertiges Poster Ihres Comic-Helden mit nach Hause.
Bitte mitbringen: 1 Skizzenblock, 1 roten Buntstift, 1 blauen Buntstift, 1 weichen Bleistift, 1 Spitzer, 1 Radiergummi (weich), Transparentpapier, Zeichenkarton und farbige Buntstifte
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205001

## Comic-Zeichnen 2

Bevor eine Trickfigur in ihrer endgültigen Form entsteht, müssen ihr Charaktereigenschaften und Fähigkeiten zugeordnet werden können, die in jeder Zeichnung auch wiedererkennbar sind. Sie erfahren, was die unterschiedlichen Typen ausmacht und wie Sie das zu Papier bringen können – und zwar so, dass Sie es immer wieder auch genau so hinbekommen.
Sie spielen zeichnerisch unterschiedliche Beispiele von Mimik und Körperhaltung durch und entwickeln Ihre eigene Comicfigur.
Sie haben den Workshop »Comiczeichnen 1« verpasst? – Macht nichts! Die beiden Kurse haben unterschiedliche Inhalte und Sie können auch ohne Vorkenntnisse in dieses Tagesseminar einsteigen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Transparentpapier, einen roten und blauen Buntstift, einen weichen Bleistift (am besten 4B oder 6B), Spitzer, Radiergummi (weich), schwarzen Filzstift (Fineliner), einen Bogen Zeichenkarton und farbige Buntstifte.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.04.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205002

## Porträtzeichnen nach Fotovorlage

**Eine Einführung**

Sie werden angeleitet, frei oder durch die Anwendung spezieller Hilfsmittel, Strich für Strich Ihre Vorlage auf das Papier zu bringen. Und nehmen ein fertiges gezeichnetes Porträt mit nach Hause.
Bitte bringen Sie ein Foto des gewünschten Porträts mit sowie Bleistifte oder Graphitstifte unterschiedlicher Härtegrade (HB, B2, B4, B6, B8), gutes Zeichenpapier, Papiertaschentücher, weiches Radiergummi.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 9703019

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Scarlett Fink
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205009

## Künstlerische Techniken: Umgang mit Bleistift, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarbe

Hier können Sie die verschiedenen Techniken kennenlernen und vertiefen. Der erste Teil des Kurses beginnt mit einer Einführung in die Zeichentechnik (Bleistift, Kohle, Pastell). Weiter geht's mit der Aquarellmalerei (Lasur- und Nasstechnik) bis hin zu den Grundkenntnissen der Acrylmalerei. Ab der zweiten Kurshälfte können Sie sich auf eine Technik und ein Thema festlegen und diese vertiefen. Sie erhalten Anregung und Ideen unter Berücksichtigung von Bildaufbau, Komposition, Farbgebung, Struktur. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger/-innen und leicht fortgeschrittene Maler/-innen.
Eine Materialliste wird zugesandt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 23205000

## »Kreativität kennt kein Alter«

**Malen und Gestalten für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahre in Kooperation mit dem Senioren-Service-Büro der Stadt Syke**

Das Dritte Lebensalter bietet Zeit für Neues. Hier können Sie malen und gestalten, was Sie schon immer ausprobieren wollten oder als Hobby vielleicht zurückstellen mussten.
In diesem Kurs geht es darum, seiner Kreativität Raum und Muße zu gönnen, den eigenen Ideen Ausdruck zu verleihen und sich in der Gruppe auszutauschen. Erinnerungen können kreativ verarbeitet werden. Ohne Anspruch auf Perfektion kann ein Aquarell, eine Postkarte, eine Collage, ein Materialbild gestaltet werden. Auch alte Stoffe und Wolle sowie Fotos werden verwendet und künstlerisch eingesetzt. Die Kursleiterin bringt Anregungen und das Material mit und ist offen für bunte und witzige Ideen und Wünsche der Teilnehmerinnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Materialkosten: 6,00 €
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 23205003

## Von Alten Meistern lernen

Viele Maler setzen sich in ihrer Ausbildung mit Werken großer Vorbilder auseinander, indem sie sie kopieren. Auch wir wollen von den Alten Meistern lernen, indem wir Ihr Wunschgemälde eines bekannten Malers reproduzieren.
Sie lernen den individuellen »Strich«, die »Pinselführung« des Malers sowie seine Technik kennen und werden so in der Lage sein, das Gemälde nachzumalen.
Sie arbeiten mit Ihren gewohnten Farben (Acryl oder Öl).
Bitte mitbringen: eine gute Vorlage Ihres Wunschmotives mit, DIN A 4 oder DIN A 3, damit der Strich des Meisters erkennbar ist. Eine grundierte Leinwand in der gewünschten Größe, Pinsel in unterschiedlicher Größe, entweder Ölfarben mit entsprechenden Malmitteln oder Acryfarben mit entsprechenden Malmitteln – dabei bitte das Farbspektrum der Vorlage berücksichtigen. Einen Vertreiberpinsel oder einen Fächerpinsel, Lappen, verschließbare Gläser (Schraubverschluss), Pinselreiniger.
Sa, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 16 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04247 9703019

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Scarlett Fink
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 23205012

## Dekorative Bilder – selbst gestaltet

Dem neuen Trend der Wohnraumgestaltung entsprechend werden wir aus bespannten Keilrahmen ganz persönliche dekorative Bilder herstellen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien. Mit Hilfe von Acrylfarbe, Strukturen, Schablonen und Effekten entsteht ein individuell gestaltetes Bild für Ihr Zuhause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kurstermine: 17.2., 24.2., 3.3., 10.3. und 17.3.2014
Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3949468

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 53,50 €
Kursnummer: 23205010

## Scrapbooking

**Fotoalben und Karten bunt und peppig gestaltet**

Ob Hochzeit, Geburtstag, Urlaubsreisen, Konfirmation – ein Fotoalbum zu einem besonderen Anlass zu gestalten ist nicht so schwer und macht viel Spaß. Mit verschiedenen Papieren und Schnitten, Motiv-Stanzen lassen sich Alben wunderbar gestalten. Einladungskarten natürlich auch!
Termine: 19.03. und 26.03.14
Bitte bringen Sie Fotos und Materialien mit. Und bitte teilen Sie der Dozentin im Vorfeld Ihre Gestaltungsidee mit, damit ggf. noch weiteres Material bereitgehalten werden kann.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 19:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23205004

## »Die schönste Schultüte ist meine!«

**Wir gestalten besondere Schultüten**

Ob Pirat, Cowboy, Star Wars, Prinzessin, Fee, Elfe, oder Lilifee – jedes Motiv kann eine individuelle Schultüte schmücken. Gemeinsam gestalten wir die Schultüte so, wie Ihr Kind sie sich wünscht. Für einen guten Start in den »Ernst des Lebens«! Bitte das Material zum Kursbeginn mitbringen. Bitte teilen Sie der Dozentin im Vorfeld Ihre Gestaltungsidee mit, damit ggf. noch weiteres Material bereitgehalten werden kann.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23205005

## Die Kunst der Mosaike

**in Kooperation mit dem Kreismuseum**

Am ersten Tag wird Ihnen die Technik des Mosaiklegens und des unterschiedlichen Materials vermittelt sowie das Entwerfen eines eigenen Mosaiks. Am zweiten Tag werden Sie nach dem Erhärten des Klebers Ihr eigenes Mosaik mit dem Verfugen fertig stellen.
Es soll ein Mosaik in der Größe von 35 x 35 cm auf Netz oder auf Holz entstehen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte für die Mittagspause ggf. einen kleinen Imbiss mitbringen.
Materialien können gegen eine Pauschale von 15,00 € (Holzplatte, Steine, Kleber, Fugen) im Kurs erworben werden.
Sie können auch gerne eigenes Material, wie z.B. ein Tablett oder Mosaiksteine mitbringen. Und für Ihr Design können Sie ebenfalls gerne Bilder oder Muster mitbringen.
Sa 11:00 – 16:00 Uhr, So 11:00 – 15:00 Uhr

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Rodi Khalil
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.04.14, 11:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 45,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212001

## Keramik- Workshop: Kacheln, Gartenfiguren, Blumentopf und mehr...

**in Kooperation mit dem Kreismuseum**

In diesem Workshop können Ideen rund um das Thema Keramik für den Garten umgesetzt werden. Die Lust am Ausprobieren eigener Ideen soll hier im Vordergrund stehen. Die entstandenen Arbeiten werden im museumseigenen Brennofen gebrannt. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Es entstehen Materialkosten für Ton und Glasuren. Bitte Arbeitskleidung sowie Essen für eine gemeinsame Pause mitbringen.
Sa/So jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 120,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Wochenendseminar
Kursnummer: 23206001

## Heimwerken für Frauen

Durch dieses Seminar soll handwerklich interessierten Frauen eine Vielzahl von Handwerkstechniken näher gebracht werden. Anhand praktischer Beispiele soll die Scheu vor dem Einsatz von Bohrmaschine, Ständerbohrer, Stichsäge, Bandschleifer und Co. abgelegt werden.Es werden zwei unterschiedliche Werkstücke erarbeitet, bei denen mehrere Holzverbindungstechniken zum Einsatz kommen.
Maximal 8 Teilnehmerinnen, damit für jede genug Zeit bleibt, sich an den Geräten zu versuchen.
Bitte bringen Sie sich einen Mittagsimbiss mit. Es entstehen Materialkosten von 10,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090420

Syke
Ganztagsschule, Ferdinand-Salfer-Straße
Sigrun Steinmetz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.03.14, 9:30 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 45,00 €
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 23212701

## Schmieden

**in Kooperation mit dem Kreismuseum**

In der historischen Schmiede des Kreismuseums werden vom Museumsschmied Peter Steinke handwerkliche Techniken des Schmiedens vermittelt. Praktische Arbeiten an Esse und Amboss stehen dabei im Vordergrund. Hammer, Zange, Abschroter und Locher sind die einfachen Werkzeuge mit denen gearbeitet wird.
Sa/So 10:00 – 17:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804262

Syke
Kreismuseum, Diele
Peter Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.04.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 60,00 €
inkl. Kaffee und Kuchen sowie Material für 2 Schmiedeteile
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212008

## Korbflechten mit Weiden – Flechten mit Binsen

**in Kooperation mit dem Kreismuseum**

Von den Bauern früher häufig selbst geflochten und oft als Kartoffelkörbe in Gebrauch, sind Schanzen oder Schwingen (auch Rahmenkörbe genannt, da sie aus einem Stück über zwei Ringe geflochten sind) Körbe, die mit einfachsten Mitteln und einfachster Technik aus Weiden hergestellt werden können. Die Teilnehmer/-innen können nach eigenen Vorstellungen gestalten: rund oder oval, Körbe mit Henkeln oder Schalen, tief oder flach.
Im zweiten Teil besteht die Möglichkeit, ein sehr weiches Material kennenzulernen: Binsen, mit denen kleine eckige Behältnisse geflochten werden können.
Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen.
Außerdem: Rosenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen.
Materialkosten: 10,00 €. Das Material wird bereitgestellt.
Sa/So 10:00 – 18:00 Uhr

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Hanswerner Kirschmann
Anmeldung bis 04.07.2014
Sa, 19.07.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 18 U-Std., 55,00 € inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212003

## Klöppeln für Anfänger/-innen

**in Kooperation mit dem Kreismuseum**

Durch konzentriertes Arbeiten, logisches Denken, ein wenig Fingerfertigkeit und eine Portion Neugierde erlangen Sie Grundkenntnisse dieser außergewöhnlichen, jahrhundertealten Handarbeit.
Ziel dieses Kurses ist das Erstellen eines Lesezeichens sowie einer Fensterdekoration im Halb-, Leinen- und Ganzschlag.
Sämtliches Klöppel-Material wird gegen eine Kostenpauschale von 15,00 € zur Verfügung gestellt. Bitte Verpflegung für einen Mittagsimbiss mitbringen.
Sa 09:00 – 20:15 Uhr, So 09:00 – 14:00Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04251 7700

Syke
Kreismuseum
Angelika Küker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen
Wochenendseminar
Kursnummer: 23213003

## Kreativwerkstatt Filzen: Schmucke Stücke & Grandiose Gefäße

**in Kooperation mit dem Kreismuseum**

Sie möchten gerne die Grundlagen des Nassfilzens lernen und Ihre kreativen Ideen in Form echter Hingucker mit nach Hause nehmen? Schmückendes für Hand, Hals und Handgelenk? Für Sie selbst oder zum Verschenken? Oder Sie wollen mehr über Hohlkörperfilzen erfahren? Sie brauchen noch eine dekorative Schale, einen Beutel oder eher eine einzigartige Vase? Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Tag und viele Anregungen!
Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottee-Handtücher, Schere, Maßband, Luftpolsterfolie, Plastikschüssel mit 2-3 Liter-Fassungsvermögen. Es entstehen Materialkosten für Olivenseife und Wolle von 5,00 bis 10,00 €, die nach Verbrauch abgerechnet werden.
Wenn Sie Ideen für eine Vase haben, bringen Sie bitte eine leere Glasflasche mit.
Bitte denken Sie auch an das Mitbringen von Mittagsimbiss und einem Getränk.
So 10:00 – 17:00 Uhr

## Ellen Haß: Nähkurse maßgeschneidert

Schon als Kind begeisterte ich mich für kreative Handarbeiten. Selber durch einen Nähkurs inspiriert, begann ich dann als Jugendliche Bekleidung und Accessoires zu nähen. Durch den starken Wunsch und Willen, mein Hobby zum Beruf zu machen, verschlug es mich 2002 aus dem Weserbergland in den Norden nach Bremen, wo ich bei einer exklusiven Damenschneidermeisterin nach klassischer Art meine Ausbildung absolvierte.
Als Gesellin fing ich dann bei einem Maßatelier für Tanzmode an. Später übernahm ich dort die Ausbildung der Azubis und konnte als Werkstattleitung aktiv an der Entwicklung verschiedenster Projekte mitwirken. Nach der Geburt meines ersten Kindes war mir schnell klar, dass ich mein Wissen gerne weiter vermitteln möchte.
So freue ich mich, schon seit ein paar Jahren in meinen Kursen ganz individuell auf jeden eingehen zu können, jeden in seinem speziellen Projekt zu begleiten, Ihnen zu zeigen, wie Sie mit Ihrem 'Werkzeug' – den Händen und der Kreativität – richtig umgehen und Ihnen immer wieder Neues zum Ausprobieren reichen.
So bleibt es in einer Gruppe immer wieder spannend und es macht viel Spaß, den regen Austausch untereinander mit fachlichem Wissen zu begleiten und die passenden Kniffe weiterzugeben.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 29.06.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 26,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23213001

## Loop und Boshi – Schlauchschal und Mütze

An diesem Abend bekommen Sie Anregungen für modische Accessoires. Schals (Loops) und Mützen (myboshi) sind auch in der kommenden Saison topaktuell. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der Dozentin wegen des benötigten Materials auf. Bitte mitbringen: Strick- bzw. Häkelnadeln (verschiedene Stärken je nach Garn), Strick- bzw. Häkelgarn.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €, Kleingruppe: 13,80 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23213002

## Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt.
Telefonisch steht Ihnen die Dozentin gerne schon vorher für Fragen, z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw., zur Verfügung.
Der Einführungsabend – Mo, 10.02.14, 19:30 – 20:15 Uhr, VHS, Nienburger Str. 5 – ist Bestandteil des Kurses. Näh-Termine: Sa, 15.02., 01.03., 15.03. und 29.03.14
Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Syke
Berufsbildende Schulen, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 23214001

## Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Der Einführungsabend (Mo, 02.06.14, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses und findet in der VHS, Nienburger Str.5 statt.
Näh-Termine: Sa, 07.06., 21.06., 05.07. und 19.07.14
Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Syke
Berufsbildende Schulen, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.06.14, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 23214002

## Kosmetik-Themenabend: Tages-Make-up

**in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke**
Make-up, Concealer, Wimperntusche, Eyeliner und Rouge – mehr braucht es oft nicht für das perfekte Tages-Make-up. Sie erfahren, wie es einfach und schnell geht.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Andrea Zacharias
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23214704

## Kosmetik-Themenabend: Abend-Make-up

**in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke**
Für einen strahlenden Glamour-Effekt muss das Make-up raffiniert und ausdrucksstark sein. Gedämpftes Licht und Schatteneffekte ermöglichen ein geschicktes Spiel mit den Farben. Resultat: Ein tolles Abend Make-up mit einem perfekten Finish wie auf dem Cover eines Fashion-Magazins!
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Andrea Zacharias
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23214705

## Kosmetik-Themenabend: Tages-Make-up

**in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke**
Make-up, Concealer, Wimperntusche, Eyeliner und Rouge – mehr braucht es oft nicht für das perfekte Tages-Make-up. Sie erfahren, wie es einfach und schnell geht.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Andrea Zacharias
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23214708

## Kosmetik-Themenabend für Frauen »50 plus«

**in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke**
Make-up, Concealer, Wimperntusche, Eyeliner und Rouge – mehr braucht es oft nicht für das perfekte Tages-Make-up. Haben Sie Mut! Sie erfahren, wie es einfach und schnell geht.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Andrea Zacharias
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Frauen
Kursnummer: 23214709

## Farb- und Typberatung für Frauen und Männer

**Welche Farben stehen mir?**
Farben prägen und durchdringen unser Leben Tag und Nacht. Sie beeinflussen auf vielfältige Weise unsere Wahrnehmung, unsere Empfindungen und unsere Entscheidungen. Jeder Mensch hat seine eigenen für ihn harmonischen Farbakkorde, die vom Unterton der Haut abhängen. Durch eine Farbberatung, die mode- und altersunabhängig ist, können Sie in diesem Kurs erfahren, welche Farben Ihnen am besten stehen, d.h. ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Mit den richtigen persönliche Farben gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit – auch im Beruf – können Ihre Kleidersorgen reduzieren und Fehlkäufe vermeiden.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Materialkosten: 2,50 €.
Fr 17:00 – 18:30 Uhr, Sa 09:00 – 17:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 23214005

# Gesundheit



## Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

### Beziehungen gut gestalten – in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzen

in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Hardy Gutknecht
Mi, 26.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304005

### Angehörige psychisch Kranker – Psychische Erkrankungen in der Familie

**Auswirkungen und Umgangsformen**
in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 22.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304004

### Herzinsuffizienz

**in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund und dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke**
Welche Therapie ist bei einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche) aus medizinischer Sicht zu empfehlen? Welche Komplikationen kann es bei einer Herzschwäche geben und worauf müssen Menschen mit einer Herzschwäche hinsichtlich Ernährung, Urlaubsreisen oder Sexualität achten?
Wir bitten um Anmeldung.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Dr. Michael Höge
Di, 25.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304100

### Besuch des Herzkatheterlabors in Diepholz

**in Kooperation mit dem St. Ansgar Klinikverbund und dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke**
Die Gruppe wird mit dem Zug nach Diepholz fahren. Es besteht die Möglichkeit, sich anzuschließen oder direkt zur Klinik zu fahren.

Diepholz
St.-Ansgar-Klinik, Eschfeldstr. 8
Dr. Michael Höge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei zzgl. Fahrtkosten
Exkursion
Kursnummer: 23304200

Weitere ausgewählte Veranstaltungen siehe Seite 22.

### Das Rauchfrei-Programm – So löst sich Ihre Sucht in Rauch auf

**In Kooperation mit der AOK**
Angebots-Nummer 20145567
Anmeldung und Kosten auf Anfrage
Tel. 0800 2656505

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Heike Gronewold
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.01.14, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std.
Kursnummer: T23303002

## Essen – Leben – Leiden

**In Kooperation mit dem Stephansstift ev. Jugendhilfe im Auftrag des Fachdienst Jugend Sozialraum Mitte-Ost, Präventionsrat Syke, Prävention für Syke e.V. sowie der Stadtbibliothek Syke.**

Dr. Holger Theek, Kinderarzt, Mitinitiator sowie ärztlicher Betreuer der angeleiteten Selbsthilfegruppe »Change my Way« wird an diesem Abend zum Thema Essstörungen referieren. Dabei wird er auf Entstehung, Symptome und Folgen der Anorexie und Bullemie eingehen. Zentraler Bestandteil des Vortrags sind mögliche Hilfestellungen für Betroffene. Die Arbeit mit betroffenen Mädchen und jungen Frauen wird am Beispiel der angeleiteten Selbsthilfegruppe »Change my way e.V.« aus Bassum dargestellt.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Dr. Holger Theek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23303201

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter Gesellschaft ab Seite 8.

## Ernährung bei Arthrose

**in Kooperation mit dem Senioren Service Büro der Stadt Syke**

Gesunde Ernährung hat einen wichtigen Einfluss auf den Verlauf von Arthrose. Was können Sie selber in dieser Hinsicht für die Gesundheit Ihrer Gelenke tun? Lassen sich Schmerzen über die Ernährung verringern? Seien Sie gespannt auf viele Informationen und Hinweise, um die Beweglichkeit zu unterstützen – und das ein Leben lang.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 832739

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Marion Frenzel
Wir bitten um Anmeldung.
Mi, 19.02.2014, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23307018

## Aussteigen bevor es zu spät ist

**Burnout Prophylaxe – konkret und praktisch**

Fast jeder kennt das Gedicht »Der Zauberlehrling« von J. W. v. Goethe. Das Bild der vielen Besen, die unermüdlich ihre Arbeit tun und nicht mehr zu stoppen sind, würde heute ein klassisches Burnout-Erleben verdeutlichen.
Selbst mit erhöhter Anstrengung, Zusammenreißen und Durchhalteparolen als »Zauberformeln« lässt sich das Zuviel des Arbeitsalltags nicht stoppen, da in den meisten Fällen die Ursachen der Überlastung struktureller Natur sind. Aber Rahmenbedingungen, Stressklima und Rollenerwartungen sind nicht so schnell veränderbar wie das innere Leid wächst.
Lernen Sie ihre persönlichen Stressoren kennen, denn jede/r hat andere, und üben Sie in konkreten und praktischen Schritten, aus dem »Hamsterrad auszusteigen«.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23304007

## Autotaping

**Selbsthilfe bei schmerzhaften Gelenken**

Während des Kurses üben wir die richtige Handhabung des Tapings und das Kleben von verschiedenen ausgewählten Tapes, die man selbst auf dem eigenen Körper anbringen kann.
So können Gelenkschmerzen u. U. gelindert werden (z. B. Schmerzen, allgemein, Daumensattelgelenkarthrose, Handgelenkstabilisierung, Golfellenbogen, Tennisellenbogen, Schiefer Großzeh, Umgeknickter Knöchel, Knieschmerzen bei Beugung oder Hüftgelenk)
Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Es entstehen Materialkosten von 16,00€.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 23305004

## Taping – sanft gegen den Schmerz

**Taping-Grundkurs**

Bei vielen Schmerzpatienten sind die Beschwerden muskulär bedingt. Verspannte Muskeln können darüber hinaus Tinnitus, Migräne oder Verdauungsstörungen verursachen. Taping, die für den Leistungsport entwickelte Methode, kann wirksam bei verschiedenen muskulär bedingten Problemen sein. Sie erhalten ein einfaches Werkzeug für sich selbst oder die Familie. Sie lernen Tapes zum Einsatz bei Halswirbelsäulenschmerzen, Tennisellenbogen, Hexenschuss, Ischialgie und Knieschmerzen sowie Asthma, Allergien oder Verstopfung. Die Tapes können auch bei Beschwerden wie Regelschmerzen oder Dreimonatskoliken eingesetzt werden. Da das Bekleben des eigenen Rückens u.ä. nicht möglich ist, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Es entstehen Materialkosten von 16,00€ für Tapes und ein Script.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 23305001

## Dorn-Breuß-Methode

**Hilfe bei Problemen mit der Wirbelsäule**

Vielleicht kennen Sie es: Wirbelsäulenprobleme, Schmerzen, die in die Beine ausstrahlen? Vielfach ist die Ursache dafür die Statik: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule. Die Dorn-Methode ist eine sanfte Technik, mit deren Hilfe Wirbel und Gelenke durch einfache Bewegungen bzw. Selbsthilfe-Übungen an ihren richtigen Platz zurückfinden

können. Diese Übungen sind leicht und überall möglich.
Da die meisten Übungen am eigenen Körper nicht durchzuführen sind, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 26.01.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €, Kleingruppe: 26,00 €; zzgl. 3,00 € Materialkosten.
Kursnummer: T23305002

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 06.07.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 23305002

## Und ich bewege mich trotzdem ... Bewegung bei Osteoporose

**in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke**
Auch mit der Diagnose Osteoporose ist Bewegung möglich und wichtig! Informieren Sie sich und lernen Sie einige Übungen kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 77152

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Susanne Werner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 23305003

## Erste Hilfe für ältere Menschen

**in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke**
Sind Sie noch fit in Erster Hilfe? Informationen speziell für Seniorinnen und Senioren für verschiedene Situationen und Krankheitsbilder
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7254

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Anke Häger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.04.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23305005

## Autogenes Training

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, das von dem Berliner Arzt J. H. Schultz entwickelt wurde. Es ist für alle geeignet, die unter Anspannung oder Stress stehen, Schulangst haben, unter Leistungsdruck stehen, sich im Alltag schnell und nachhaltig wieder erholen oder sich einfach etwas Gutes tun möchten.
Sie können das Umschalten von Aktivität auf Ruhe und Erholung erlernen, sich an jedem Ort verlässlich zu entspannen, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu verbessern.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 931058

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Adelheid Schmidt-Mahla
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 23301031

## Entspannt ins Wochenende mit Qi Gong

**Das Gesundheit schützende Qi Gong und Übungen aus dem Lungen-Qi Gong**
Sie erlernen und vertiefen die 8 sanften Übungen. Das Qi (Lebenskraft) wird gestärkt, die Atmung wird tief und die Gedanken kommen zu Ruhe. Mit Lockerungs- und Dehnübungen stimmen wir uns in jeder Übungsstunde auf Qi Gong ein. Mit einer Entspannungsreise beenden wir eine Kurseinheit. Die Übungen können teilweise auch im Sitzen durchgeführt werden und sind geeignet für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene, Mann und Frau, Jung und Alt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 17:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 23301026

## Qi Gong im Sitzen

**für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahre – In Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke.**
Mit speziell angepassten Qi Gong Übungen werden im Sitzen die Muskeln und Sehnen gedehnt und die Beweglichkeit verbessert. Damit verbundene sanfte Atemübungen bringen Entspannung und beruhigen die Gedanken. Das Qi (Lebenskraft) fließt harmonischer. Es kann auch im Rollstuhl geübt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 15:45 Uhr
9 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €,
Kleingruppe: 27,50 €
Kursnummer: 23301025

## Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 23301006

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 08:45 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 23301004

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 10:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 23301005

## Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 9703099

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 20:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 23301013

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.05.14, 20:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 23301014

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende alter Heilsweg. Durch ihn werden Körper, Gefühle und Gedanken mit behutsamen, langsam ausgeführten Körperübungen, in denen die Aufmerksamkeit auch auf die Wahrnehmung des Atems gerichtet ist, harmonisiert. Dies führt somit zu besserer Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und körperlichem Wohlgefühl.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23301009

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23301011

## Der erfahrbare Atem – Freund werden mit dem eigenen Atem

Atem umfasst Körper, Geist und Seele – er ist Ausdruck unserer Lebendigkeit. Daher geht es in der Middendorf-Atemarbeit darum, den eigenen ganz persönlichen Atem besser kennen und unterstützen zu lernen. Finden Sie heraus, wie sich die im Atem liegenden Kräfte erschließen. Eine Einführung mit einfachen Körper- und Wahrnehmungsübungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 73486

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Barbara Jung
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23301030

## In meiner Mitte

**Ein Wellnessnachmittag für mich**
Mittels verschiedener Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen wollen wir uns selbst besser spüren, Impulse wahrnehmen und uns verwöhnen. Übungen aus Eutonie, Yoga sowie freie tänzerische Elemente können helfen, die eigene ‚Mitte' und somit grössere Lebensfreude und inneren Frieden zu finden. Bitte mitbringen: Neugierde und Offenheit, eigene Verpflegung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 6558208

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Martina Schmock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 23301100

## Meditation – was ist das und was bringt es mir?

In unserer hektischen, schnelllebigen und vor allem lauten Zeit wird das Bedürfnis nach Stille und Entspannung immer stärker. In einer Welt, die hauptsächlich am Außen orientiert ist, wird der Ruf nach Innerlichkeit dringlicher. Doch wenn die Ruhe dann endlich eintritt, ist es gar nicht so einfach, abzuschalten, denn das Gedankenkarussel dreht sich weiter. Lernen Sie verschiedene, einfache Methoden der Meditation kennen, »innere Störenfriede« auszuschalten, und einen Zugang zur Stille zu finden.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 17:00 Uhr – weitere Termine: 21.3., 25.4. und 16.5.2014
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Frauen
Kursnummer: 23301701

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.06.14, 17:00 Uhr – Weitere Termine: 28.6., 11.7. und 25.7.2014
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Frauen
Kursnummer: 23301702

## Pilates – für Neulinge und leicht Fortgeschrittene

Fragen z. Kursinhalt: 0178 3428521

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Stephanie Seebeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 17:45 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 23301016

## Ich beweg mich – Rückenfit

**Kraft u. Entspannung für die Wirbelsäule**
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonenden Übungen stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und sorgen für eine bessere

Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut auch für alle, die Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613253

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23302007

## Bewegung bei Osteoporose – Und ich bewege mich trotzdem ...

**in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke**

Auch mit der Diagnose Osteoporose ist Bewegung möglich und wichtig! Informieren Sie sich und lernen Sie einige Übungen kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 77152

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Susanne Werner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 23302009

## Life Kinetik

Nutzen Sie die versteckten Reserven Ihres Gehirns! Sie können neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen schaffen und gleichzeitig die Merk- und Erinnerungsfähigkeit, Organisation, Kreativität oder Bewglichkeit fördern.
Das Bewegungsprogramm Life Kinetik besteht aus einfachen und spaßigen Übungen, durch die das Gehirn neue Denkmuster kreiert und flexibler werden kann. Für jedes Alter geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 594577

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Gunda Stöver
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 16:30 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 84,00 €
Kursnummer: 23302017

## Oriental-Workout für Frauen

**Tanzkreis für Fortgeschrittene, Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen**

Beim »Oriental Workout« lassen Frauen den Alltag hinter sich und tanzen sich fit. Und das ohne Tanzpartner! Mal zu schwungvoller, mal zu sinnlicher Musik folgen sie dem Rhythmus mit harmonischen Hüftschwüngen, anmutigen Handwellen oder kraftvollem Schulter- und Hüftschütteln. Für Tanzbegeisterte und alle, die ihre Muskeln im Bereich von Becken, Bauch und Rücken stärken möchten. Vorausgesetzt wird nur die Freude an der Bewegung zu orientalischer und moderner indischer Musik. Deshalb werden sich auch Frauen ohne Vorkenntnisse in diesem Kurs wohlfühlen.
Fragen z. Kursinhalt: 0175 7170469

Syke
Berufsbildende Schulen, Mehrzweckhalle (MZH)
Lydia Neumann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 18:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Frauen
Kursnummer: 23302704

## Nordic Walking

Sie haben über längere Zeit keinen Sport betrieben? Hier ist die ideale Einstiegsaktivität! Erlernen Sie diese überaus hocheffektive Bewegungsform für ein Mehr an Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.
Bitte Stöcke mitbringen!

Syke-Barrien
In der Moorheide/Ecke Stettiner Straße
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 13:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 23302001

Syke-Barrien
In der Moorheide/Ecke Stettiner Straße
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 13:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 23302002

## Tennis kennenlernen – 50 plus

Für Anfängerinnen und Anfänger im fortgeschrittenen Alter, die den Tennissport einmal ausprobieren möchten. Schläger und Methodikbälle sind vorhanden.

Syke-Barrien
Tennishalle, An der Wassermühle 14
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 14:00 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 24,00 €
Kursnummer: 23302003

## Tennis wieder entdecken

Für Personen mit Tennis- bzw. Ballsportkenntnissen, auch länger zurückliegend, die sich mal wieder ausprobieren möchten.

Syke-Barrien
Tennishalle, An der Wassermühle 14
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 15:15 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 24,00 €
Kursnummer: 23302004

## Wassergymnastik

Die Übungen sollen helfen, im Muskel- und Gelenkbereich zu entspannen und zu entkrampfen.
Bitte mitbringen: Badekappe
Fragen z. Kursinhalt: 04203 3114 Mo, Di, Mi, ab 13 Uhr

Syke-Barrien
Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.01.14, 13:45 Uhr
20 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €, zzgl. 30,00 € Eintritt
Kursnummer: 23302011

Syke-Barrien
Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 31.01.14, 15:30 Uhr
20 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €, zzgl. 30,00 € Eintritt
Kursnummer: 23302012

Syke-Barrien
Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 31.01.14, 14:45 Uhr
20 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €, zzgl. 30,00 € Eintritt
Kursnummer: 23302015

## Wassergymnastik

**Generation 50 plus**
Im Wasser geht vieles leichter. Die Kraft des Wassers kann die Gymnastik unterstützen. Die Gelenke werden geschont und Verspannungen können gelockert werden.
Bitte mitbringen: eine Badekappe.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5979352

Syke-Barrien
Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 15:00 Uhr
17 U-Tage, 17 U-Std., 51,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €, zzgl. 25,50 € Eintritt.
Kursnummer: 23302606

Syke-Barrien
Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 15:45 Uhr
17 U-Tage, 17 U-Std., 51,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €, zzgl. 25,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302607

Syke-Barrien
Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 14:00 Uhr
17 U-Tage, 17 U-Std., 51,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €, zzgl. 25,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302608

## Aqua-Fitness für Frauen

Power-Gymnastik bei flotter Musik. Steigerung der Beweglichkeit unter Schonung der Gelenke und intensives Kreislauftraining.
Bitte mitbringen: Badekappe
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5979352

Syke-Barrien
Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 16:15 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 22,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302717

Syke-Barrien
Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 17:00 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 22,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302016

# Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

## Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

## Kochen mit dem Thermomix

Mit dem Thermomix einfach und zeitsparend, gesunde und frische Gerichte zubereiten. Lassen Sie sich überraschen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3446

Syke
Hachedamm 21
Monika Heller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €
Kursnummer: 23307012

## Ein Kochabend für Einsteigerinnen und Einsteiger

Sie wollen endlich kochen lernen? Sie wollen in einer Gruppe von Gleichgesinnten kochen, die auch alle noch nicht hinter das »Geheimnis« guter Küche gekommen sind? Sie wollen nicht alles bis aufs letzte i-Tüpfelchen richtig machen müssen, aber es soll gut schmecken? Dann sind Sie hier richtig! Wir beschäftigen uns mit den Nahrungsmitteln, die wir verarbeiten, lernen gezielt die Kochtechniken, die uns das Küchenleben leichter machen und lassen uns das Selbstgekochte in gemütlicher Runde schmecken
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Syke
Realschule, La-Chartre-Str. 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Kursnummer: 23307021

Syke
Realschule, La-Chartre-Str. 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Kursnummer: 23307022

Syke
Realschule, La-Chartre-Str. 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Kursnummer: 23307023

## Das Geheimnis eines perfekten Risottos

Syke
Berufsbildende Schulen
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 23307014

## Italienisches Ostermenü

Syke
Berufsbildende Schulen
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 23307017

## Spargel auf italienische Art

Syke
Berufsbildende Schulen
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 23307024

## Die Welt des Rotweins – die Rotweine der Welt

Was zeichnet eigentlich einen guten Rotwein aus? Woran erkennt man ihn? Und was darf bzw. muss so was denn kosten? Was verrät die Flasche (und was nicht)? Was unterscheidet einen Roten aus Deutschland von einem aus Frankreich, Italien, Australien, ...? Sie bekommen hier die Antworten auf diese und weitere Fragen, indem Sie die wichtigsten internationalen Rebsorten ganz praktisch kennen- und unterscheiden lernen. Und zugleich entdecken Sie Rotweine, die nicht nur exzellent schmecken (und bekömmlich sind), sondern auch bezahlbar sind.
Fragen z. Kursinhalt: 04408 60809

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Karl-Heinz Finger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 23307019

## Single Malt Whisky

Hier erfahren Sie, wie Malt Whisky hergestellt wird und wie sich verschiedene Methoden der Herstellung auf Geschmack und Qualität auswirken; natürlich kommen auch die Historie und die Trinkkultur nicht zu kurz; Sie lernen, mit welchen Methoden der Verkostung Sie sich seinen Geschmack am besten erschließen; wie und warum sich typische, z. T. regional geprägte Whiskystile entwickelt haben; z. B. was einen irischen von einem schottischen unterscheidet, welchen Einfluss das Fass, in dem er gelagert wird, hat usw.; Außerdem bekommen Sie Einkaufstipps und es geht ganz praktisch zu, in diesem Fall am Beispiel zehn verschiedener, typischer Single Malt Whiskys.
Fragen z. Kursinhalt: 04408 60809

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Karl-Heinz Finger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 23307020

ℹ Bereits voll belegte Kurse (so genannte „geschlossene Folgekurse“) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Bio-Lebensmittel: ausschließlich vegetarisch, große Auswahl veganer Produkte
Naturkosmetik
Arzneimittel
Alles für Wellness, Fitness und Wohlbefinden
Mit kompetenter Beratung
In Ihrer Nähe: Delmenhorst, Syke, Vechta, Bremen, Bruchhausen-Vilsen, Kirchweyhe
Zentrale: Syke, Tel. 04242 60011 - Fax 04242 5201
immer aktuelle Angebote: www.ebken.de
...es ist so einfach
Reformhaus Ebken
...natürlich gesund leben!
www.ebken.de

# Sprachen

## Internationales Sprachencafé

**in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei**

Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.
Setz dich an einen Tisch mit der Sprache, die dich interessiert und tauche ein, der/die Gesprächspartner/in hilft dir das Eis zu brechen ...
Die Idee ist denkbar einfach und hat sich in anderen Ländern bereits blendend bewährt. Ein Café mit einer netten Atmosphäre, verschiedene Sprachentische und ebensoviele ModeratorInnen in der jeweiligen Muttersprache.
Angeboten werden folgende Sprachen: Englisch, Italienisch, Spanisch.

Syke
Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
Mi, 05.03.14, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400001

Syke
Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400002

Syke
Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3
Mi, 25.06.14, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400003

## Chinesisch 4 – A1

Der Chinesisch-Sprachkurs ist praxisorientiert und bereitet Sie auf geschäftliche und touristische China-Besuche vor.
Die Verwendung der lateinischen Umschrift »Pinyin« (z. B. »Ni hao« = Guten Tag) ermöglicht es Ihnen individuell zu wählen, ob Sie sich auf das Sprechen und Verstehen konzentrieren oder auch die Schriftzeichen lesen und schreiben lernen.
Zu jedem Thema erhalten Sie wichtige Informationen über die landeskundlichen und kulturellen Besonderheiten Chinas.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 2972

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Angela Wiegmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23402001

## Dänisch 2 – A1

Sie haben Interesse an Dänemark und der dänischen Sprache? Mit viel Spass werden wir uns anhand unterschiedlicher Übungen und Dialoge aus dem Alltagsleben in die für Sie neue Sprache einarbeiten. Landeskundliche Themen sind ebenfalls Teil des Unterrichts.
Das Lehrbuch wird von der Kursleiterin in Dänemark besorgt. Lehrwerk: »Aktivt dansk« Alfabeta forlag, Kobenhavn.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 23415001

## Englisch »Basic Course« – A1

Lehrwerk: English Elements, Basic Course, Unit 3

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:45 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406006

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie ab Seite 81.

## Englisch – A1

Lehrwerk: English Elements 1

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 16:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406015

## Englisch 6 – A1

Lehrwerk: English Elements 1, Unit 11
Fragen z. Kursinhalt: 04273 963394

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Andy Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 20:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406014

## Englisch 6 – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 9
Fragen z. Kursinhalt: 04273 963394

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Andy Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406011

## Relaxed English Conversation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »relaxed atmosphere« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €
Kursnummer: 23406002

## Business English – A2/B1

Do you need English in the workplace? Have you forgotten the Englisch you learnt at school? Does answering international phone calls terrify you? If so, maybe it's about time you freshened up. Business English will teach you the essentials you need at work in a fun and relaxed atmosphere. Grammar and vocabulary will be reviewed and specific topics will be selected based on the needs of the group attending.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa/So, 08./09.02.14,
Sa/So, 08./09.03.14
Sa/So, 26./27.04.14
jeweils 10:00 – 14:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 23406004

## Finnisch 11 – A2

Lehrwerk: »Yksi, kaksi, kolme« Band 2, Lektion 13
Kleinstgruppe gegen Aufpreis möglich
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970876

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Sari Alkio
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23407003

## Französisch Konversation – B2

Ce cours s´adresse à des personnes de bon niveau désirant s´exprimer librement en français. Nous discuterons de thèmes actuels, sans oublier de parler – de temps en temps – de grammaire.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 23408001

## Griechisch 4 – A1

Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Der Einstieg wird erleichtert durch Wiederholungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 70,40 €,
Kleingruppe: 80,40 €
Kursnummer: 23412001

Per Pedal
FAHRRÄDER AUS MEISTERHAND
Reha- und Elektroräder
Hartmut Schomburg
Herrlichkeit 36 (B6)
28857 Syke
Fon.0 42 42 / 92 95 090
www.perpedal.de
VSF Für Mensch und Rad
BICO PLUS

## Polnisch 1 – A1

Lehrwerk: Razem, Kapitel 1
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840668

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Danuta Masche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23417000

## Polnisch 2 – A1

Lehrwerk: Razem
Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Der Einstieg wird erleichtert durch Wiederholungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840668

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Danuta Masche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23417001

## Spanisch 3 – A1

Für alle, die in einer entspannten Atmosphäre Spanisch lernen möchten. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lernwerk: Con gusto A1, Unidad 4.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23422604

## Spanisch 4 – A1

Für Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen möchten.
Lehrwerk: Con gusto A1, a partir de unidad 8.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099022

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Corina Oehmichen-Pfähler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:40 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 23422003

## Spanisch für Ältere 5 – A1

Für Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen möchten.
Lehrwerk: Con gusto A1, Unidad 6.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23422603

## Hablamos Español – A2

Für alle, die in einer entspannten Atmosphäre Spanisch sprechen möchten. Die Teilnehmer/innen erhalten Einblicke in die kulturelle Vielfalt Südamerikas. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23422605

## Spanisch 13 – B1

Lehrwerk: Con gusto B1, a partir de unidad 13.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099022

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Corina Oehmichen-Pfähler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 23422002

## Snack op Platt: »200 Johr Kinnerleven«

**in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke**
Besichtigung des Magazins im Museumskeller und der Ausstellung im Kindermuseum, anschließend plattdeutsche Gesrächsrunde unter Leitung von Traute Dittmann, als Gesprächsgast Georg Becker, der über die Restaurierung von Spielzeug und seine Arbeit im Museum »snackt«.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 50881

Syke
Kreismuseum
Traute Dittmann / Dr. Ralf Vogeding
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung erforderlich.
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23426008

## Snack op Platt: »Von´n Peerd to´n Trecker«

**Landmaschinen im Wandel – in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke**
Fragen z. Kursinhalt: 04242 50881

Syke
Kreismuseum
Traute Dittmann / Dr. Ralf Vogeding
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.08.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung erforderlich.
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 23426006

## PC-Einführung

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die sich noch nicht oder nur wenig mit dem Computer befasst haben und ausprobieren möchten, was sie damit anfangen können. Sie werden mit der Handhabung vertraut gemacht: Tastatur und Maus bedienen, Windows-Anwendungen starten, Dateien öffnen oder neu anlegen, bearbeiten, drucken und speichern. Hier wird nicht auf das Betriebssystem eingegangen. Im Vordergrund stehen die Anwendungen: Schreiben mit Word, Malen mit Paint, alles im gemäßigten Lerntempo und entspannter Atmosphäre.
Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Vera Schirmeisen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 18:45 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502002

## Windows-Auffrischung

**Vorkurs zu EDV-Anwender-Kursen**
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die einen EDV-Anwender-Kurs, z. B. Fotobearbeitung, Office, CAD, o.ä. besuchen wollen und nicht ganz sicher im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind. Im Kurs können die Teilnehmer/-innen ihre Windows-Kenntnisse zum Thema »Ordner und Dateien« aufbessern. Vorgesehen sind folgende Inhalte: Aufbau und Verwalten von Ordnern und Dateien auf einem Datenträger, Wiederfinden und Verändern von Dateien sowie viele Übungen zum Thema »Speichern und Öffnen von Dateien«. Auf individuelle Fragen der Teilnehmenden wird eingegangen.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
EDV Dozententeam / Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 22.05.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 20,60 €
Kursnummer: 23501002

## Windows Datensicherung und Datensicherheit

Im privaten und beruflichen Alltag sind die Themen Datensicherung und Datensicherheit heute extrem wichtig. Welche Datenträger verwende ich zu welchen Anlass? Sind die Daten auch wirklich sicher gespeichert? Was kann alles schief gehen? In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden den sicheren Umgang mit allen Arten von Dateien und den heute gebräuchlichen Datenträgern. Die übersichtliche Ordnung auf den Datenträgern, das Erzeugen eigener Ablage- bzw. Ordnerstrukturen, das Löschen, Verschieben, Kopieren von Dateien und Ordnern, der sichere Umgang mit Datenträgern (interne- und externe Festplatte, CD, DVD, USB-Sticks und Speicherkarten) stehen im Mittelpunkt des Kurses. Das Speichern von Dateien in der Cloud, einer der neuesten Möglichkeiten der Datensicherung, wird ebenfalls erlernt. Zudem werden Tipps und wichtige Hinweise zum Kauf der verwendeten Datenträger gegeben.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502010

## Textverarbeitung WORD 2010

**Modul 1**
Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt, usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Vera Schirmeisen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 18:45 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502006

## Textverarbeitung WORD 2010

**Modul 2**
Wiederholungsübung aus Modul 1
Erstellen von Autotexten und Formatvorlagen, Dokumentverwaltung, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung. Arbeiten mit großen Dokumenten, einfache Kopf- und Fußzeilen und Tabellen erstellen, Einfügen von einfachen Grafiken, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen.
Teilnahmevoraussetzung: Besuch des Kurses Word, Modul 1 oder vergleichbare Kenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Syke
Berufsbildende Schulen, Gebäude B2-116
Mo, 06.01.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: T23502007

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Vera Schirmeisen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.07.14, 18:45 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502007

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen Funktionen arbeiten und einfache Berechnungen in Tabellen selbst erstellen.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.03.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502001

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.
Spezielle Fragen zum Kurs: 04206 9425

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502003

## Excel/Powerpoint – 2010

Die Nutzung und das Zusammenwirken der im privaten wie beruflichen Alltag kaum noch wegzudenkenden zwei Standardanwendungen wird in diesem Kurs erlernt – Erstellen von Tabellen, einfache Berechnungen, Verwendungen von Funktionen / Grundlagen einer Präsentation, Arbeiten mit Folien, Erstellen einer einfachen Präsentation.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.06.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502004

## Word/Outlook – 2010

Im privaten und beruflichen Alltag sind die Office-Anwendungen Word und Outlook nicht mehr wegzudenken. Die Grundlagen und das Zusammenwirken dieser zwei Standardanwendungen werden vermittelt – Eingabe und Korrektur von Texten, DIN 5008 / E-Mails, Kalender, Termine, Aufgaben, Verwalten und Kontakten.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.06.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502005

## Datenbankanwendung ACCESS 2010

### Modul 1

Grundlagen relationaler Datenbanken, Anlegen und Bearbeiten von Datensätzen, Sortieren und Filtern von Datensätzen, Aufbau und Erstellung von einfachen Abfragen (Auswahlabfragen), Gestaltung des Ausdrucks in Form einfacher Formulare und Berichte, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 594515

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Uwe Amelung
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502008

## Datenbankanwendung ACCESS 2010

### Modul 2

Kurze Wiederholung Teil 1, Bearbeitung der Tabellenstruktur, Indexverwaltung, Erstellen von Beziehungen zwischen Tabellen, erweiterte Abfragetechniken, z. B. Aktions-, Parameterabfragen, einfacher Datenaustausch, Export von Dateien in Excel/Word (Serienbriefe), individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuche des Kurses Access Modul 1 oder vergleichbare Kenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 594515

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Uwe Amelung
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502009

## Suchen und Finden im Internet für Frauen

**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke**

Um sich in der Fülle der Informationen im Internet zurechtzufinden, werden in diesem Kurs Tipps rund um die Internetrecherche und den Umgang mit Suchmaschinen gegeben. Im Internet kann vieles recherchiert werden: Es können Begriffe nachgeschlagen, Texte übersetzt, Preise verglichen, Dinge gekauft und Reisen gebucht werden. Sie können im Internet Presseartikel lesen oder sich über Veranstaltungen informieren und z. B. auch einfach die Öffnungszeiten oder andere Informationen von öffentlichen Einrichtungen finden. Für diesen Kurs sind keine Internetvorkenntnisse erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,40 €
Frauen
Kursnummer: 23501799

## E-Mailen – der Umgang mit der elektronischen Post

**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke**

Der Informationsaustausch über das Internet per E-Mail ist inzwischen für viele selbstverständlich geworden. Anhand eines kostenlosen E-Mail-Programms lernen Sie wie Sie weltweit, d.h. auch ohne eigenen PC mit Internetzugang, Zugriff auf Ihren elektronischen Briefkasten haben. Die folgenden Grundlagen werden in diesem Kurs vermittelt: Das Einrichten einer E-Mail-Adresse, Verschicken und Empfangen von E-Mails, Öffnen, Speichern und Verschicken einer E-Mail mit Anhang (Dokument oder Foto), Erstellen eines Ablagesystems, Einrichten eines Adressbuchs. Auf individuelle Wünsche der Teilnehmerinnen wird soweit wie möglich eingegangen. Internetvorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 25,80 €
Frauen
Kursnummer: 23501704

## Kaufen im Internet – eBay für Anfängerinnen

**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke**

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die gerne den bekannten Onlinemarktplatz »eBay« kennen lernen möchten und selbst bei eBay Altes oder Neues kaufen wollen. Wir suchen nach Artikeln, verfolgen Angebote – schauen uns an, was beim Bieten wichtig ist und wie man die eBay-Funktionen für sich nutzen kann. Zum Kurs gehört auch das Einrichten eines eBay-Kontos. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine eigene E-Mail-Adresse. Internetvorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.07.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,40 €
Frauen
Kursnummer: 23501707

## Verkaufen im Internet – eBay für Anfängerinnen

**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke**

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die gerne selbst bei eBay Altes oder Neues verkaufen möchten. Wir schauen uns an, was beim Verkaufen wichtig ist und wie man die eBay-Funktionen für sich nutzen kann. Es gibt viele Praxistipps zum Einstellen eigener Artikel, die verkauft werden sollen. Schließlich stellen wir exemplarisch einen Artikel mit Foto und einer Artikelbeschreibung bei eBay ein.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine eigene E-Mail-Adresse, ein eBay-Konto und Erfahrungen mit dem Einkauf bei eBay (siehe Kurs »Kaufen im Internet«).

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.07.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,40 €
Frauen
Kursnummer: 23501708

## Arbeiten mit Adobe Photoshop CS

In diesem Einführungsseminar werden wir uns mit den grundlegenden Funktionen der Bildbearbeitungssoftware von Adobe Photoshop CS beschäftigen – daher eignet sich dieses Seminar für Teilnehmer-/innen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen.
Die Übungen beinhalten die Schwerpunkte grundlegende Bildkorrekturen, Menüs und Werkzeuge.
Sie werden Ihre ersten Erfahrungen mit dem Arbeiten von Ebenen und dem Einsatz von Filtern machen und werden Ihre Bilder mit Text versehen.
Bitte Notebook mit der Software Adobe Photoshop CS (mind. Version CS4) mitbringen. Skript/Bücherkosten: 19,50 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04207 5761

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Christa Rath-Franke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 62,50 €
Kursnummer: 23501010

www.schuettert.de
LESEN - SCHREIBEN LERNEN - SCHENKEN
Schuttert GmbH
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ
Schlossweide 1 • 28857 Syke
04242 60452 • Fax 04242 60456
Besuchen Sie uns im Internet:
www.schuettert.de

## Flickr, Pinterest, Picasa – Verwaltung digitaler Bilder

Wie war das nur: digitale Fotos verschicken, speichern, bearbeiten?
In diesem Kurs soll der Fotobestand – auf Ihrem Rechner oder im Internet – verwaltet und organisiert werden.
Fotos mit Freunden, Kollegen oder der ganzen Welt teilen – Fotosharing per Web wird immer beliebter. Sich keine Gedanken mehr über die Größe des E-Mail-Postfaches machen müssen, nur einen Link an Ihre Freunde schicken und die Bilder können direkt im Internet angeschaut werden.
Wir werden persönliche Fotogalerien im Internet anlegen, Bilder hochladen, öffentliche oder private Zugriffsrechte nur für zugelassene Freunde anlegen.
All das wird mit kostenlosen Programmen und Internetdiensten durchgeführt.
Bitte bringen Sie Ihr Notebook mit. Computer- und Internetkenntnisse sind Voraussetzung.
Fragen z. Kursinhalt: 04207 5761

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Christa Rath-Franke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 56,50 €
Kursnummer: 23501001

## Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

**inklusive Gutschein für ein Fotobuch**

Kursinhalte: Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow für den PC oder Videorecorder.
Ein Fotobuch wird ebenfalls im Kurs erstellt. Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro Teilnehmer/-in für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten. Es sollten Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden.
Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo in entspannter Atmosphäre behandelt.
Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten.
Wie funktioniert eine Digitalkamera? Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom; Einstellbeispiele zum Fotografieren; Hardwareanforderung von PC und Drucker.
Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien unter Windows. Für Personen mit sehr geringen Windows-Kenntnissen bieten wir einen 4-stündigen Vorkurs an.
Unterrichtstage: Mi., 04.06., 18.06. u. 25.06.13, jeweils 18:00 – 21:15 Uhr.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.06.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 23501013

## Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediamöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Lars Rieger / EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.06.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23501015

## Elektronische Steuererklärung mit Elster

**in Kooperation mit dem Finanzamt Syke**

In diesem Vortrag erhalten Sie mit einer »Live-Darstellung« eines Einkommensteuer-Musterfalles anschaulich dargestellt allgemeine Informationen zum Arbeiten mit ELSTER. Mit diesem Programm können Sie Ihre Einkommensteuererklärung elektronisch beim Finanzamt einreichen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 162161

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Theo Garrelts
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 31.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23500001

Weitere EDV-Kurse und kaufmännische Kurse siehe Beruf, ab Seite 48.

# KREISMUSEUM SYKE

## Veranstaltungen und Ausstellungen Januar – September 2014

**21.01.14, 15:30 – 17:00 Uhr**
Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

**22.01.14, 19:00 – 21.15**
Postwachstumsökonomie oder weniger ist mehr? Vortrag des Volkswirtschaftlers Nico Paech. In Kooperation mit der VHS, Anmeldung 04242 976-4444, Kosten 7,00 €.

**26.01.14, 11:00 – 17:00 Uhr**
Winteraktionstag mit Brotbacken, vielen Mitmachaktivitäten und Vorführungen. Würstchen, Brezel, Kaffee u. Kuchen. Tante-Emma-Laden.

**31.01.14, 19:00 Uhr**
Gartenvortrag mit Stefan Leppert. In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. Karten unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de, 9,00 € inkl. Imbiss.

**01.02.14, 15:00 – 17:00 Uhr**
Lesenachmittag für Jung und Alt. Es werden themenbezogene kurze Geschichten erzählt zu Handwerk, Naturkunde, Schule, Bauernhaus, Steinzeit. Nur Museumseintritt, ohne Anmeldung.

**09.02.14, 15:00 Uhr**
Ein Schulbesuch im Kreismuseum für Jung und Alt. Ohne Anmeldung, nur Museumseintritt.

**16.02.14, 10:00 – 17:00 Uhr**
Textiler Markt mit Backtag. Ausstellung „Spitze: Deckchen, Borten, Ornamente. Die Faszination historischer Handarbeiten". Mitmachaktivitäten, Tante-Emma-Laden.

**18.02.14, 15:30 – 17:00 Uhr**
Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

**22.02.14, 10:00 – 17:00 Uhr**
Obstbaumschnitt-Seminar mit Dr. Dankwart Seipp. 35,00 € inkl. Kaffee. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

**22.02.14, 20:00 Uhr**
Noog is nich Noog. Komödie von Nick Walsh, niederdeutsche Fassung von Magnus von Rolander: Geschichte einer Geburtstagsfeier. Eine glänzende Komödie – voller Komik, Bosheit und Zynismus, aber auch mit viel Menschlichkeit. Premiere der Syker Theaterwerkstatt. Karten im Kreismuseum und in der Stadtredaktion der Kreiszeitung, Hauptstraße 6, Syke.

**23.02.14, 16:00 Uhr**
Noog is nich Noog.

**28.02.14, 19:00 Uhr**
Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. Karten unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de, 9,00 € inkl. Imbiss.

**01.03.14, 16:00 Uhr**
„Nieget Speel- nieget Glück". Plattdeutsche Lesung mit Ines Barber im Rahmen der 2. Syker Literaturwoche 14. Kartenvorverkauf im Kreismuseum, Buchhandlung Schüttert, Bibliothek Stadt Syke. Kosten p. P. 12,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen.

**02.03.14, 16:00 Uhr**
Noog is nich Noog.

**05.03.14, 20:00 Uhr**
Noog is nich Noog.

**09.03.14, 15:00 Uhr**
Führung Brigitte Nicolay durch die von ihr konzipierte Ausstellung „Spitze: Deckchen, Borten, Ornamente. Die Faszination historischer Handarbeiten" im Sonderausstellungsraum. Nur Museumseintritt. 14:00 – 17:00 Uhr. Verschiedene Aktivitäten zu diesem Thema.

**09.03.14, 16:00 Uhr**
Noog is nich Noog.

**13.03.14, 19.30**
Volker Kranz: Permakultur. Vortrag der VHS

**15.03.14, 20:00 Uhr**
Noog is nich Noog.

**16.03.14, 16:00 Uhr**
Noog is nich Noog.

**18.03.14, 15:30 – 17:00 Uhr**
Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

**23.03.14, 11:00 – 18:00 Uhr**
Wurstetag mit Backtag und verschiedenen Vorführungen und Mitmachaktivitäten. Mit Begleitaktionen zur Ausstellung „Spitze: Deckchen, Borten, Ornamente. Die Faszination historischer Handarbeiten" im Sonderausstellungsraum. Tante-Emma-Laden. Kinderkunst mit Anke Nesemann

**26.03.14, 15:00 Uhr**
Snack op Platt „200 Johr Kinnerleven". Besichtigung des Magazins im Museumskeller und der Ausstellung im Kindermuseum, plattdeutsche Gesprächsrunde unter Leitung von Traute Dittmann, als Gesprächsgast Georg Becker. Kosten 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

**26.03.14, 19:30 Uhr**
Der leise Film. „Wegbegleiter – Die Begegnung mit dem Dünensänger Eckart Strate". Ein Film von Karl-Heinz Heilig. In Kooperation mit der VHS. Karten unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de, 11,00 €/ 9,50 € ermäßigt.

**28.03.14, 19:00 Uhr**
Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. Karten unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de, 9,00 € inkl. Imbiss.

**29.03.14, auch 30.03.14**
Klöppelkurs für Anfänger mit Angelika Küker. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

**30.03.14, 15:00 Uhr**
Führung zum Thema Wildbienen. Anschließend wird eine Unterkunft für die Bienen gebaut. Nur Museumseintritt, ohne Anmeldung.

**30.03.14, 15:00 Uhr**
Die Hache. Teil 4 der Arbeitsgemeinschaft Heimat im Film. Von Hassinghausen bis zur Nordumgehung Syke. In Kooperation mit der VHS. Nur Museumseintritt.

**05.04.14, 11:00 – 16.00**
**06.04.14, 11:00 – 15:00 Uhr**
Mosaik-Seminar mit Rodi Khalil. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

**06.04.14, 15:00 Uhr**
Familienprogramm. Österliches aus Tonkarton oder Filz basteln, Ostereier marmorieren. Ohne Anmeldung, nur Museumseintritt.

**09.04.14, 14:00 – 17:00 Uhr**
Ferienaktionsnachmittag mit verschiedenen Mitmachaktionen.

**13.04.14, 15:00 Uhr**
Generationsübergreifendes Angebot: Osterzöpfe backen. Ohne Anmeldung, nur Museumseintritt.

**15.04.14, 15:30 – 17:00 Uhr**
Kriegs- und Nachkriegskinder-eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

**27.04.14, 11:00 – 18:00 Uhr**
Frühlingsmarkt mit Backtag und großem Pflanzenflohmarkt, Handwerksvorführungen, lebenden Tieren. Tante-Emma-Laden. Geführte Kräuterwanderungen mit Sabine Kratzer durch den benachbarten Krendel um 11:00 und 14:00 Uhr. Kinderkunst mit Anke Nesemann und Rolf Schützek. Sommergarten mit Holzkegelbahn.

**10.05.14, 10:00 – 16:00 Uhr**
**11.05.14, 10:00 – 16:00 Uhr**
Keramik-Workshop mit Sabine Kratzer. In Kooperation mit der VHS. Kosten inkl. Kaffee und Kuchen 120,00 €. Anmeldung unter 04242 976-4444.

**18.05.14, 11:00 – 18:00 Uhr**
Internationaler Museumstag. 14:00 – 17:00 Uhr Kuchenbacken im Steinbackofen. 15:00 Uhr: Theater Töfte: „Ritterhelmpflicht für kleine Drachen". Eine mittelalterliche Mär von kühnen Recken und wackeren Spielleuten. Sommergarten mit Holzkegelbahn. Eintritt frei.

**20.05.14, 15:30 – 17:00 Uhr**
Kriegs- und Nachkriegskinder-eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

**25.05.14, 10:00 – 18:00 Uhr**
Museumsfest mit Backtag. Carstens Kinderkarussell, Jahrmarktsaktionen. 14:00 Uhr: Mobiles Figurentheater Bremen: „Maulwurf Grabowski", ab 3 Jahre. Kinderkunst mit Anke Nesemann und Rolf Schützek.

**01.06.14, 10:30 Uhr**
Die Bäuerin führt durch das Museum. Anschließend gibt es einen Teller Suppe auf der Bauerndiele. Nur Museumseintritt. Ohne Anmeldung.

**07.06.14, 08.06.14**
Jazz, Folk & Bike Musikfestival.

**15.06.14, 14:00 – 17:00 Uhr**
Wald- und Wassertag. Verschiedene Aktionen und Mitmachangebote im Museum, im Wald und an der Hache. Tante-Emma-Laden. Kinderkunst mit Rolf Schützek. Sommergarten mit Holzkegelbahn.

**17.06.14, 15:30 – 17:00 Uhr**
Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation. Gesprächskreis Magda Ventzke. Kostenfrei.

**22.06.14, 11:00 – 18:00 Uhr**
Kunsthandwerkermarkt mit Backtag. Über 100 Stände drinnen und draußen. Mitmachaktionen, Tante-Emma-Laden. Sommergarten mit Holzkegelbahn.

**29.06.14, 10:00 – 17:00 Uhr**
Filzen mit Marion Frenzel: Schmucke Stücke & Grandiose Gefäße. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

**06.07.14, 10:00 – 18:00 Uhr**
Aktions- und Backtag. Handwerksvorführungen. Dreschen, Fladen mit Quark. Kinderkunst mit Rolf Schützek.

**12.07.14, 15:00 Uhr**
Folklorekonzert der Kreismusikschule auf dem Museumshof. Sommergarten geöffnet. Eintritt frei.

**19.07.14, 10:00 – 18.00**
**20.07.14, 10:00 – 18:00 Uhr**
Korbflechtseminar mit Hanswerner Kirschmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

**20.07.14, 14:00 – 17:00 Uhr**
Butter- und Apfelkuchenbacken im Steinbackofen. Musik im Sommergarten. Eintritt frei.

**27.07.14, 11:00 – 18:00 Uhr**
Märchentag der Museumspädagogik mit Brotbacken. Märchenkunst mit Rolf Schützek.

**10.08.14, 15:00 Uhr**
GartenKultur-Musikfestival mit dem Schorniertheater Hannover

**16.08.14, 11:00 – 18:00 Uhr**
**17.08.14, 10:00 – 17:00 Uhr**
Mittelaltermarkt mit Backtag. „Leben und Handwerk wie in der Wikingerzeit".

**21.08.14, 15:00 Uhr**
Snack op platt. „Von´n Peerd to´n Trecker – Landmaschinen im Wandel" Mit Günter Bröse-Bull und Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de. Kosten inkl. Kaffee und Butterkuchen 5,00 €.

**23.08.14, 14:00 – 17:00 Uhr**
Spielenachmittag für Kinder und alle Junggebliebenen. Alte Kinderspiele. 14:30 Uhr: Mit allen Sinnen und dem Unsinn, Kindertheater mit Christian Pradel.

**31.08.14, 14:00 – 17:00 Uhr**
Butter- und Apfelkuchenbacken im Steinbackofen. Eintritt frei!

**07.09.14, 14:00 – 17:00 Uhr**
Experimentier- und Erlebnisnachmittag zur Archäologie. Kinderkunst mit Rolf Schützek.

**17.09.14, 15:00 Uhr**
Snack op platt. Schooster, bliev bi dien Leesten! Vom Schuhmacherhandwerk erzählt Walter Wiechmann aus Heiligenfelde. Leitung Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de. Kosten incl. Kaffee und Butterkuchen 5,00 €.

Herrlichkeit 65, 28857 Syke
Tel. 04242 2527, Fax 04242 3118
E-Mail: info@kreismuseum-syke.de
Öffnungszeiten:
Di – Fr 14:00 – 17:00 Uhr, Sa 14:00 – 18:00 Uhr
Sonn- und Feiertage 10:00 – 18:00 Uhr
Besuch von Klassen, Gruppen
sowie Führungen nach Vereinbarung

KREISMUSEUM SYKE
Museum des Landkreises Diepholz

# Bassum

Gesellschaft 189

Kultur 191

Gesundheit 194

Sprachen 197

Computer & Co. 198

**Bernd-Fred Heyne**
Alte Poststraße 9
27211 Bassum
Tel. 04241 971499
bernd.heyne@t-online.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

## Stadtverwaltung-Infos

Alte Poststraße 14, 27211 Bassum
Tel. 04241 84-0
Fax 04241 84-39
Kultur Tel. 04241 8412
buergerservice@stadt-bassum.de
www.bassum.de

Bürgerservice: Alte Poststraße 10
Mo. 8 – 17 Uhr
Di., Mi., Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 08 – 18 Uhr

Nach den Öffnungszeiten des Sozialamts und anderer Dienste erkundigen Sie sich bitte telefonisch.

## Unterrichtsräume

- Die Freudenburg
  Amtsfreiheit 1 a
  27211 Bassum
- Schulzentrum Bassum
  Am Petermoor 1 b
  27211 Bassum
- VHS im Bahnhof
  Am Bahnhof 1
  27211 Bassum

# Gesellschaft



## Agenda Gruppe Bassum »runder Tisch Energie«

**Kleinwindanlagen, interessant für Verbraucher?**

Werden angesichts steigender Stromkosten Kleinwindanlagen interessanter? Es ist ein unübersichtlicher Markt und etliche Stromkunden wagen dennoch eine solche Anlage. An diesem Abend gibt es einen Vortrag zu dem Thema Kleinwindanlagen. Außerdem werden Fragen erörtert wie, was braucht es zum Betrieb einer solchen Anlage? Wie verhält es sich mit Genehmigungsverfahren usw.? Auch kritische Faktoren, wie stark stören diese Anlagen, werden diskutiert. Der runde Tisch Energie besteht seit nunmehr 10 Jahren in Bassum und lädt herzlich zu diesem Thema alle Interessierten ein.
Kontakt: Reinhild Olma, Tel. 04206 9950
Anmeldung erwünscht
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Termin wird noch bekannt gegeben
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Tagesseminar
Kursnummer: 30100005

## Gewaltprävention und Integration durch Sport – Boxen

Weißt du manchmal nicht wohin mit deiner Kraft? Hast du Lust, mal so richtig auf den (Box-) Sack zu hauen? Neben Kondition und Kraft kommt es im Boxen auch auf Fairness und Regeln an. In diesem Kurs lernt ihr mit eurem Körper und eurer Kraft auch im Alltag angemessen umzugehen. Für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren.

Bassum
Lange Straße 8
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100006

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100008

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100007

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.06.14, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100009

## Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Neubruchhausen

**Spurensuche in Niedersachsen**
Es werden Beiträge zur Geschichte Neubruchhausens und »umzu« erarbeitet, wichtige Ergebnisse diskutiert und veröffentlicht.
Der Arbeitskreis trifft sich an jedem 1. Donnerstag im Monat.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 509368

Neubruchhausen
Alte Oberförsterei
Klaus Bergann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 02101001

## Bildervortrag »von Denver zu den Rocky Mountains«

Ausgangspunkt der Reise ist Denver – »The Mile high City«. Hier vereinigt sich der Pioniergeist des Westens mit lebhaftem kosmopolitischem Flair. Der Weg führt dann von den Großen Ebenen zu den »Fourteeners«, den Gipfeln, die 14.000 feet, ca. 4267 m, überschreiten. Minenstädte, wie Silverton, werden besucht, ebenso wie die Klippenwohnungen der Anasazi-Indianer. Eindrucksvoll sind auch die größten Sanddünen Nordamerikas und die »königliche Schlucht« Royal Gorge, 321 m über einem Fluss und überspannt von einer Hängebrücke.
Anmeldung erforderlich.
Zur Einstimmung auf das Thema gibt es ein Glas Wein.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gerhard Riecke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Vortrag
Kursnummer: 02110019

## Moderner Immobilienverkauf

**Informationen zur zeitgemäßen Immobilienvermarktung**
Der Vortrag beantwortet dringende Fragen des Verkäufers. Wie ermittle ich einen realistischen Preis? Wie stelle ich die Immobilie optimal dar? Was ist bei der Verhandlung mit einem potentiellen Käufer zu beachten? Sie erhalten Anregungen und Praxistipps und es wird auf individuelle Fragen eingegangen.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970237

Bassum
Jutta Neumann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 02116000

Weitere Kurse in Bassum, Workshops und Fortbildungen finden Sie unter Beruf ab Seite 35.

# Kultur



## »Bahnhofsszenen« – eine Schreibwerkstatt

Die erste Schreibwerkstatt in den neuen Räume der VHS im Bahnhof Bassum beschäftigt sich mit dem Thema »Reisen«. Ankunft und Abschied, Warten und Wiedersehen – an Bahnhöfen verdichten sich oftmals Situationen, die mit großen Emotionen verbunden sind. Und was kann sich erst alles auf einer Zugfahrt ereignen?
In der Schreibwerkstatt erhalten die Teilnehmer/-innen Anregungen unterschiedlichster Art und Unterstützung, wenn es nicht mehr weitergeht. Es besteht auch die Möglichkeit, mit dem Schreiben eines individuellen Reiseberichtes zu beginnen bzw. die Arbeit daran fortzuführen.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Fr, 17:00 – 20:15 Uhr, Sa, 11:00 – 17:00 Uhr

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 11 U-Std., 38,50 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02201001

Weitere Schreibwerkstätten siehe Seite 16, 165, 275, 276.

## Kunstfrühstück: Clara Westhoff-Rilke und die »Worpsweder Verhältnisse«

**125 Jahre Künstlerkolonie Worpswede**
Clara Westhoff-Rilke (1878 – 1954) war eine bedeutende Bildhauerin, die aber bis heute fast unbekannt geblieben ist. Ihr großes bildnerisches Talent wurde von dem konservativen Bildhauer Max Klinger (»Sie schlägt den Marmor wie ein Mann!«) in Dresden ebenso anerkannt wie von Auguste Rodin in Paris. Bei beiden studierte sie. Sie bereiste viele Länder und lebte und arbeitete bis zu ihrem Tod in Fischerhude.
Anlässlich ihres 60. Todestages am 9. März 2014 zeigt das Otto-Modersohn-Museum in Fischerhude eine ausführliche Retrospektive ihres Werkes und wird danach ein eigenes Museum für die Künstlerin einrichten.
In dem Vortrag mit Bildern wird ein breites Spektrum des Lebens und der Beziehungen in der Künstlerkolonie Worpswede entfaltet.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803942

Selbstbildnis: C. Westhoff-Rilke

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Barbara Mathis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 14,00 € inkl. kleinem Frühstück. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 02203002

## Malen und Zeichnen in der Natur

**Der Stiftspark lädt uns ein...**
Landschaftsbilder in der Natur: Die Motive bewegen sich ständig, die Wolken wandern und verändern das Licht, der Panoramablick erschwert das Festlegen eines Bildausschnitts – es gibt ein paar Kniffe und Hilfsmittel, die diese Art der Malerei erleichtern.
Am ersten Abend besprechen wir das weitere Vorgehen und den Materialbedarf. Dann starten wir mit ein paar kleinen Landschaftsskizzen in verschiedenen Techniken mit Bleistift, Buntstift, Kreide und Aquarellfarben.
An den folgenden 5 Samstag-Nachmittagen treffen wir uns auf dem Freibad-Parkplatz am Stift Bassum und erwandern uns den wunderschönen Stiftspark, um Motiv-Orte aufzuspüren und dort zu malen und zu zeichnen. Wichtig ist hierbei, den Gesamteindruck im Blick zu behalten, sich nicht in Details zu verlieren, schnell und beherzt zu arbeiten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Termine: Di., 13.05., Sa. 17.05., Sa., 24.05., Sa., 07.06., Sa., 14.06., Sa., 21.06., und Di. 24.06.14
Der erste und der letzte Kurstermin finden im Bahnhof Bassum statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803942

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Barbara Mathis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 02205011

## Aquarellkurs für Einsteiger/-innen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Aquarellmalerei vermittelt. Spielerisch und mit Freude an der Gestaltung werden erste kleine Bilder gemalt. Materialliste wird nach Anmeldung zugesandt. Für Sie und Ihn!
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €
Kursnummer: 02205002

## Aquarell-Malerei

Von skizzenhaft bis ins Detail ausgearbeitet, kann mit Pinsel und Aquarellfarben gearbeitet werden. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Lust haben, in einer kleinen Gruppe kreativ zu sein und gerne mit Spaß, Neugierde und in individuellen Übungen Gesehenes mit Farben und auch Mischtechniken wiedergeben möchten. Folgende Grundlagen werden vermittelt: Farbenlehre, Komposition, Proportion und Perspektive, Licht und Schatten sowie Rhythmus und Stofflichkeit.
Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!
Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Bitte Aquarellfarben sowie Aquarellpapier und Bleistift mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 63,00 €
Kursnummer: 02205003

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 63,00 €
Kursnummer: 02205001

## »Kunst – Mix«

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Für alle, die gerne experimentieren und verschiedene künstlerische Techniken ausprobieren oder sich diese nur einmal ansehen möchten.
Angeboten werden abstrakte Malerei in Acryl, Holzschnitt und Oberflächengestaltung. Bei der abstrakten Malerei kann neben dem Pinsel auch mit anderen Arbeitsmaterialien, wie z. B. Spachteln oder Schwammpinseln gearbeitet werden. Beim Holzschnitt wird mit Hilfe von Schnitzmessern ein Motiv in eine Holz- oder Linolplatte geschnitzt und anschließend gedruckt. Bei der Oberflächengestaltung wird verschiedenen Trägermaterialien wie z. B. Holz oder Leinwand mit entsprechenden Mitteln ein interessanter Rosteffekt oder eine Patina verliehen.
Der erste Termin (jeweils 19 – 20 Uhr) dient der Vorstellung der Techniken und der Absprache der benötigten Materialien. Vorhandenes Material ist bitte mitzubringen, weiteres kann über die Kursleitung besorgt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 971499

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Britta Gansberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 02205006

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Britta Gansberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.06.14, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 02205008

## Kalligraphie – Schreiben wie im Mittelalter

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Die »Bastarda« ist die Urgroßmutter unserer heutigen Schreibschrift. Sie reizt durch ihre »Gegenläufigkeit« und bietet als Vorläuferin der Kanzleischrift viele Möglichkeiten zur Verzierung.
Gezeigt wird der Umgang mit Feder, Tinte und Papier, es werden Tipps und Anregungen gegeben. Fortgeschrittene können eigene Schriftstücke nach Wunsch gestalten, etwa Glückwunschkarten, Gutscheine, Urkunden oder Schriftbilder. Es gibt auch Literaturempfehlungen.
Bitte mitbringen: Kariertes Papier DIN A4, Schreibutensilien (Federn, Federhalter und Tinte können vor Ort für 12,00 € erworben werden).
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.03.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 25,20 €,
Kleingruppe: 30,20 €
Kursnummer: 02205007

## »Ich wollt, ich hätt ein Huhn«

**Das Huhn als Pappmaché-Figur**
Wir bauen Hühner nach der gleichen Technik wie die Nanas aus Draht, Papier und Farben. Es entsteht eine kleine Hausarbeit (mit Papier bekleben). Das Huhn wird mit viel Spaß und Phantasie gestaltet, zum Beispiel bemalt oder mit Federn, Knöpfen, Wolle usw. beklebt. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.
Sa, 22.02. und Sa, 01.03.14.
Bitte Spitzzange und Blumendraht mitbringen. Es entstehen Materialkosten von ca. 15,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 5629

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gisela Wiechmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 02206001

## Portraitfotografie

**im Studio und outdoor**

In diesem Workshop steht die Umsetzung zur Bildgestaltung und Aufnahmetechnik der Portraitfotografie in der tatsächlichen Aufnahmesituation im Vordergrund. Nach theoretischen Einführungen in die Themenschwerpunkte: Den zu portraitierenden Menschen in Szene setzen, Beleuchtungs- und Belichtungstechnik, Schärfe und Tiefenschärfe, Hintergrund und Umgebung, soll sowohl im aufgebauten Fotostudio (mit einem professionellen Fotomodell), als auch vor der Kulisse der schönen Umgebung der Freudenburg ausgiebig fotografiert werden. Die Ergebnisse werden anschließend direkt betrachtet und besprochen.
Fr 17:00 – 21:00 Uhr, Sa 10:00 – 17:00 Uhr
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.05.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 88,00 €, inkl. Modellkosten und Skript sowie Abendessen am Freitag, Pausenkaffee und Mittagessen am Samstag.
Wochenendseminar
Kursnummer: 02211002

## Tanz der Göttinnen

**Weibliche Stärken und Potenziale im Tanz entdecken**

Ein Seminar für Frauen, die Freude am Tanzen haben, neugierig auf sich selbst sind und sich eine kleine Auszeit gönnen möchten.
Die sieben griechischen Göttinnen können kraftvolle Impulse auf dem Weg zur Bewusstwerdung und Heilung geben. Sie verkörpern symbolisch all die Ausdrucksmöglichkeiten, die jede Frau in sich trägt. Jede Frau kann diese Urkräfte im Tanz entdecken und dabei ihren eigenen Fragen nachgehen. Die Antworten in sich selbst zu finden, über den eigenen Körper, ist dabei besonders spannend – denn in ihm liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen, der bzw. das auch nur über den Körper zu entschlüsseln ist.
Für Wiederholerinnen zum Vertiefen und für Neueinsteigerinnen zum Kennenlernen.
Bitte Malsachen, Papier und Stifte, CD mit Lieblingsmusik und bequeme Kleidung sowie Pausengetränk und Mittagsimbiss mitbringen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Pramoda Sabine Habenicht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.07.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 37,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 02209701

## Nähen von Geschenkartikeln und Kuscheltieren

Wir wollen kleine Geschenk- und Dekorationsartikel, Taschen oder Kuscheltiere selbst anfertigen.
Wenn möglich, sollte die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Julya Pohler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 09:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 02213001

Veranstaltungen im Rahmen der Sommer-Akademie in der Freudenburg siehe Seite 71 ff.

Himmelfahrt-Wochenendseminare in der Freudenburg: Kalligrafie, Bildhauerei mit Speckstein sowie eine Schreibwerkstatt siehe Seite 16.

Oster-Workshops (je 4 Tage) »Kunst im Quadrat« und »Experimenteller Hochdruck« in der Freudenburg siehe Seite 15.

lichtgestalten
Atelier für Licht und Design
Individuelle Beleuchtungssysteme
Föhrenstraße 76 - 78
28207 Bremen
Fon 0421 - 417 29 21
Fax 0421 - 417 29 19
info@lichtgestalten-bremen.com
www.lichtgestalten-bremen.com

# Gesundheit

## Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

## Ausleitung und Regeneration mit Heil- und Wildpflanzen

Der Kursus bietet die Möglichkeit, eine Heilpflanze gründlich kennen zu lernen. Im Winter wird der Stoffwechsel stärker belastet z.B. durch schweres Essen und Bewegungsmangel. Daher kommt der Jahrtausende alte Brauch, im Frühjahr bittere Kräuter zu essen, um den Körper zu reinigen. Lernen Sie in diesem Seminar Heil- und Wildpflanzen kennen, die besonders gut dafür geeignet sind, den Stoffwechsel zu reinigen, damit wir uns rund um wohl fühlen.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 810370

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Anselma Linz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 45,00 € inkl. Mittag, Kaffee/Tee
Tagesseminar
Kursnummer: 02304002

## Heilpflanzen der Frauengesundheit

Es wird eine Auswahl von Heilpflanzen vorgestellt, die rund um den Rhythmus des Frauseins wertvolle Begleiterinnen sind. Seit Urzeiten haben weise Frauen und Hebammen sich das Wissen über Heilpflanzen zu eigen gemacht und so hat sich über die Jahrhunderte ein reicher Schatz an Erfahrungen gesammelt, auf den wir heute zurückgreifen können. Durch klinische Studien ist belegt, dass Heilpflanzen zu Unrecht an Bedeutung in der Frauenheilkunde verloren haben.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 810370

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Anselma Linz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,50 €, Kleingruppe: 21,50 € inkl. Pausenkaffee
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 02304003

## Autogenes Training – Eine Einführung

Autogenes Training ist die von Prof. J. H. Schulz entwickelte Selbstentspannungsmethode, mit der unter Zuhilfenahme der eigenen Vorstellungskraft die körperliche und psychische Gesundheit gefördert werden kann. Regelmäßige Anwendung kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €, Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301017

## Qi Gong

Qi Gong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qi Gong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 96084

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 31.01.14, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: T02301011

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 02301012

## Qi Gong am Nachmittag

Es werden nach und nach die 8 Brokate als Qi Gong Übungsreihe vorgestellt und geübt. Mit Vorübungen in Form von Lockern und Kreisen beginnt der Kurs und eine Entspannung im Sitzen und Liegen beendet die Übungszeit. Ziel von Qi Gong ist eine entspannte, aufgerichtete Haltung und eine ruhige und tiefe Atmung um einen harmonischen Energiefluss im Körper zu erlangen. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Für Sie und Ihn.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum
Bahnhof , Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 16:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Kursnummer: 02301021

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301022

## Taijiquan – eine Einführung

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301008

## Hatha-Yoga

Durch intensive Körper- und Atemübungen Stabilität und Ausgeglichenheit erlangen, um mit den Belastungen im Alltag besser umgehen zu können.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3578

Bassum
Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €
Kursnummer: 02301001

Bassum
Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €
Kursnummer: 02301002

Bassum
Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €
Kursnummer: 02301004

Bassum
Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €
Kursnummer: 02301003

## Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 9703099

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 09:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 02301007

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301009

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Übungsweg mit ganzheitlicher Wirkung. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen machen den Körper beweglicher. Äußere und innere Verspannungen lösen sich und das Wohlbefinden wird gesteigert. Die Beobachtung der Atmung verfeinert die Körperwahrnehmung und schult das Konzentrationsvermögen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck, denn wichtiger als die äußere Perfektion ist, was im Inneren geschieht.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301005

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301006

## Kinderyoga mit Mandala malen für Grundschulkinder

Spielerisch mit viel Spaß, Musik und lustigen Hilfsmaterialien sowie Mandala malen und gestalten werden verschiedene Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen geübt.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 02301013

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 02301010

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.06.14, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 02301020

## Pilates

Pilates ist eine sanfte Körperarbeit, trainiert die tief liegende Muskulatur und verhilft zu einem ganzheitlichen Körperbewusstsein. Die Konzentration auf die fließenden Bewegungsabläufe entspannt den Geist. Unabhängig von Lebensalter und körperlicher Fitness verleiht Pilates eine aufrechte Haltung sowie einen straffen und beweglichen Körper. Voraussetzung: Besuch des Einführungskurses
Fragen z. Kursinhalt: 04249 328

### eine Einführung

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €, Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 02301016

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €, Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 02301018

### für leicht Fortgeschrittene bis Mittelstufe

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 17:40 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 02301015

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 17:40 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 02301014

## Kochen für Männer ohne oder mit geringen Kenntnissen

Von der Vorspeise bis zum Dessert. Einführung in die Grundlagen des Kochens, Umgang mit Lebensmitteln und deren Verarbeitung. Überraschen Sie Ihre Frauen! Weitere Termine: 19.02., 05.03., 26.03., 14.05. und 04.06.2014.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Bassum
Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Männer
Kursnummer: 02307007

## Frauen kochen international

In Kooperation mit dem Projekt »Gib mir die Hand« der Grundschule Mittelstraße in Bassum und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bassum. Frauen unterschiedlicher Herkunft kochen die leckersten Mahlzeiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 7350

Bassum
Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b
Sigrun Amir
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Frauen
Kursnummer: 02307717

## Fingerfood

Lernen Sie abwechslungsreiche, unkomplizierte, kleine Schlemmereien für verschiedene Feiern kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bassum
Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 02307002

Bitte beachten Sie auch die Hinweise zu den Kochkursen auf Seite 194.

# Sprachen



## Englisch – »Basic Course« – A1

Lehrwerk: English Elements, Basic Course, Unit 9.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 9:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 02406002

## Englisch – A1

Lehrwerk: English Elements 1, Unit 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 9:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 02406003

## English Refresher – A2

Sie haben vor vielen Jahren Englisch in der Schule gehabt, aber das Gefühl, das meiste vergessen zu haben? In diesem Kurs können Sie ihre Englischkenntnisse wiederentdecken und erweitern. Neben einem Lehrbuch benutzen wir andere Medien, um die Lernatmosphäre aufzulockern, damit das Lernen auch Spaß macht.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02406009

## Englisch – A2/B1

Refresh and increase your school English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with the textbook English Elements. We also use various games and other media to enrich the course and make learning fun. There is also ample opportunity to practice conversation and listening skills.
Lehrwerk: English Elements 2.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02406004

## English Conversation – B1

Keep your English conversation skills fresh with us. We use games, films, newspaper articles and discussions on a wide range of topics to refresh and increase conversation skills in a relaxed and entertaining atmosphere.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 02406008

## Spanisch 2 – A1

Dieser Kurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen macht Sie fit für alltägliche Situationen, sei es am Flughafen, im Restaurant oder beim Einkaufen. Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 10:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 02406006

## Spanisch 3 – A1

Dieser Kurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen macht Sie fit für alltägliche Situationen, sei es am Flughafen, im Restaurant oder beim Einkaufen. Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt. Nicht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 6513682

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 10:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 02406005

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie ab Seite 81.

# Computer & Co.

## PC-Einführung – Windows 8

Der Einstieg in die »Computerwelt« wird Ihnen leicht verständlich, in gemäßigtem Lerntempo vermittelt: Mausbedienung, Tastatur mit Eingabeübungen, Fenstertechnik, Anlegen von Ordnern, Speichern und Öffnen von Dateien, die im Schreibprogramm erarbeitet wurden. Das praktische Arbeiten am PC steht im Vordergrund. Der Kurs wendet sich an ältere Teilnehmer/-innen, die entspannt und in angenehmer Atmosphäre lernen wollen; auch jüngere Teilnehmer/-innen sind willkommen. In diesem Kurs wird auf das neue Windows 8 und die von Grund auf neue Bedienung eingegangen. Unterrichtszeiten: Sa. und So. jeweils von 09:00 -14:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.06.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 44,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02501011

## Umstieg auf WIN 8 und Microsoft Excel 2013

Für viele Anwender ist die Umstellung auf das Betriebssystem WIN 8 und das Anwendungsprogramm Excel 2013 sehr gewöhnungsbedürftig. Um langwieriges Suchen zu vermeiden und einen Überblick über die Veränderungen und Verbesserungen zu bekommen, wird an diesen zwei Abenden näher auf das Bedienkonzept, auf die neue Oberfläche und besondere Neuerungen im Betriebssystem WIN 8 und im Anwendungsprogramm Excel 2013 eingegangen.Teilnahme-Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und älteren Office-Versionen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 02502001

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 02502002

## Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediamöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Lars Rieger / EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 03.05.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 02501009

## Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Sicherheit von Daten im Smartphone. Es wird näher auf das Importieren und Exportieren der Kontakte eingegangen sowie auf das Synchronisieren von Kalendern und Kontakten über ein Microsoft Exchange Outlook Konto und dem Google Konto.
Die Verbindung zwischen PC und Smartphone mit externer Software vom Hersteller und auch USB-Speicher werden aufgegriffen. Mittlerweile ist es üblich, dass durch eingebaute GPS-Empfänger im Smartphone, dieses als Navigationsgerät benutzt werden kann; worauf dabei geachtet werden sollte und welche Programme ihren Zweck erfüllen, wird im Kurs besprochen.
Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku und USB-Kabel mitbringen.
Für Teilnehmer/-innen des Android-Einführungskurses oder Personen mit vergleichbaren Android-Kenntnissen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Lars Rieger / EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 23,40 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 02501010

Weitere EDV-, kaufmännische Kurse (Finanzbuchhalter/-in) sowie Bewerbungstraining siehe Beruf, ab Seite 48.

# Twistringen

Gesellschaft 201

Kultur 204

Gesundheit 208

Sprachen 212

Computer & Co. 214

**Martina Westermann**
Sulinger Straße 50
27239 Twistringen
Tel. 04243 3519
Fax 04243 500197
martina.westermann@live.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

## Stadtinfos

Lindenstraße 14
27239 Twistringen
Tel. 04243 413-0
Fax 04243 413-200
www.twistringen.de
rathaus@twistringen.de

Sprechzeiten Bürgerservice
Mo. 8 – 16 Uhr
Di. 8 – 18 Uhr
Mi. 8 – 12 Uhr
Do. 8 – 18 Uhr
Fr. 8 – 15 Uhr

Stadtbücherei
Brunnenstraße 5 a
Tel. 04243 413-146

Kultur Kontor
Tel. 04243 413-106/107

## Unterrichtsräume

- VHS in Twistringen
  Brunnenstraße 5 a
  Seiteneingang
- Rathaus
  Lindenstraße 14
- Haupt- und Realschule
  Schulküche
  Hohe Straße 27
- Hildegard-von-Bingen-Gymnasium
  Vechtaer Straße 44
- St. Ansgar Klinikverbund
  Klinik Twistringen
  St.-Annen-Straße 15
- »TanzArt«
  Bremer Straße 13
- Jugendhaus
  Lindenstraße 39
- Stadtbücherei
  Brunnenstraße 5 a
- Museum der
  Strohverarbeitung
  Kapellenweg 2

# Gesellschaft



## Lokale Agenda 21 in Twistringen

Bereits seit vielen Jahren findet in Twistringen erfolgreich Agenda-Arbeit statt. In öffentlichen Veranstaltungen wird in fünf Arbeitsgruppen an zukunftsorientierten Themen gearbeitet. Eine enge Zusammenarbeit mit anderen Ortsgruppen und Vereinen besteht dabei. Die Termine von den Treffen der Arbeitsgruppen werden in der regionalen Presse bekannt gegeben.

- AG Stadtentwicklung und Landschaftspflege:
- AG Kultur und Freizeit
- AG Lesepaten
- AG Energie
- AG Gästeführung und Touristik

Sollten Sie Interesse an der Mitarbeit in einer Arbeitsgruppe haben, dann kommen Sie doch einfach vorbei oder melden Sie sich bei der Agenda-Beauftragten der Stadt Twistringen Frau Ulrike Ehlers. Sie ist montags und mittwochs im Rathaus Zimmer 313 von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr zu erreichen. Telefon 04243 413-135, E-Mail u.ehlers@twistringen.de
Spez. Fragen z. Kurs: 04243 2416

Twistringen, Rathaus, Lindenstraße 14
Hedwig Harms
Kursnummer: 30100055

## Weltfrauentag

Anlässlich des Weltfrauentages werden in Twistringen verschiedene Aktivitäten speziell für Frauen angeboten. In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten.

Twistringen
Rathaus
Sa, 08.03.14
Frauen
Kursnummer: 24100701

## Internationaler Frauengesprächskreis

**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten**

Im Mittelpunkt stehen »alltägliche« Themen, die die Teilnehmerinnen selbst bestimmen. Es wird darum gehen sich auszutauschen und eigene Positionen zu entwickeln und zu vertreten. Der Gesprächskreis trifft sich einmal im Monat. Der Termin wird in der Presse bekannt gegeben.

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Mona Saoumi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 24100706

## Beinamen im Kirchspiel Twistringen

**»Bi-Noamen in Twustern«**

Der Arbeitskreis möchte die teilweise heute noch für viele Familien im Kirchspiel Twistringen geltenden zweiten Namen – auch als »Beinamen« bekannt – soweit möglich zusammentragen. Ziel ist, die Ergebnisse zu veröffentlichen. Der Arbeitskreis trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 2416

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Hedwig Harms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 24111005

## Andalusien

**In Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Föderverein Stadtbücherei Twistringen e.V.**

Andalusien – das sind leuchtend-weiße Würfelhausdörfer inmitten einer imposanten Berglandschaft. Das sind maurische Moscheen, Traumpaläste, wunderschöne Gärten, christliche Kathedralen, blumengeschmückte Innenhöfe und enge Altstadtgassen. Das Geschichts- und Kulturträchtige Gebiet im Süden Spaniens ist landschaftlich voller Kontraste, hohe Gebirgszüge, wilde Schluchten, weite Olivenebenen und Sandstrände wechseln einander ab. Dieser Bilder-Vortrag beschreibt zugleich auch die spannungsvolle Beziehung von Toleranz und Intoleranz zwischen den drei monotheistischen Religionen im Spannungsfeld von Abendland und Morgenland in Südspanien.
In der Pause werden ein landestypischer Imbiss und Getränke gereicht.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Vortrag
Kursnummer: 24110001

## Entspannen & Genießen im eigenen Garten

**In Kooperation mit dem LandFrauenverein Twistringen und dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen**

Der Garten ist Rückzugsort und Oase um die Seele baumeln zu lassen und wieder Energie für den Alltag zu sammeln. Stimmungsvolle Sitzplätze eingebunden in eine stilvolle und zum Standort passende, ganzjährig interessante Bepflanzung ist das Herzstück des Gartens.
Mit einer durchdachten Planung können die Gartenwünsche harmonisch optimiert werden, so kann der Garten Schritt für Schritt zum individuellen Traumgarten wachsen. Wichtig ist hierbei auch die Pflanz- und Materialauswahl, so dass der Pflegeaufwand in einem machbaren Rahmen gehalten werden kann.
Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene Gärten und gestalterische Lösungen vor und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5a
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 24114001

## Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal oder sogar gegen Ihren Willen entscheiden. Der Vortrag informiert, wie Sie dies vermeiden können und wie die neuen Gesetze mit Wirkung zum 01.09.2009 Ihr Recht auf Selbstbestimmung schützen.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5a
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 24105001

## Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft?

Viele Streitigkeiten in der Familie haben ihren Ursprung in einer erbrechtlichen Auseinandersetzung. Eine geregelte Erbfolge kann den Familienfrieden erhalten. In dem Vortrag werden Grundlagen des Erbrechts und Möglichkeiten einer individuellen Testamentsgestaltung dargelegt. Daneben werden auch die Gefahren und Probleme aufgezeigt, die sich ergeben können, wenn man von der Abfassung eines Testaments absieht und die gesetzliche Erbfolge eintritt.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5a
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 24105002

## Helikopter-Eltern – Schluss mit Förderwahn und Verwöhnung

**in Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Föderverein Stadtbücherei Twistringen e.V.**

Sie spielen ihren Babys Mozart vor, bringen ihre Schulkinder bis zur Klassentür. Wir meinen es doch nur gut und wollen das Beste für unser Kind. Dieser Satz wird immer häufiger zum Fluch für Kinder, denn aus der entschuldigenden Beteuerung vieler Eltern ist längst ein gigantisches Erziehungsprojekt geworden. Helikopter-Eltern, die die totale Lufthoheit über ihr Kind an sich reißen und zwanghaft alles um es herum steuern, wollen ihre Kleinen zu einem Gesamtkunstwerk formen.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Josef Krause
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 10,00 €, Abendkasse: 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 24106001

## Spiele- & Schach-Nachmittag für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

**in Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen e.V.**

an jedem 2. Dienstag und letzten Dienstag im Monat

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24100002

## »Wickie auf großer Fahrt«

**in Kooperation mit der Stadtbücherei Twistringen und dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen e. V.**

Für Wickie, den kultigsten Wikingerjungen aller Zeiten, ist es höchste Zeit, mal wieder zu beweisen, dass er kein Angsthase ist. Ob ihm das gelingt? Mit rüden Raubrittern ist nämlich nicht zu spaßen! Eins steht jedenfalls jetzt schon fest, diese Lesung mit THiLO wird die Herzen aller Wickie-Fans höher schlagen lassen.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
THiLO
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 16:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 3,00 €
Lesung
Kursnummer: 24100003

## GPS mit Fahrrad

**Basiskurs**

Wir lernen verschiedene Geräte und Systeme kennen und sammeln praktische Erfahrung damit. Ziel ist, einen Überblick zu erhalten und sich auf dem Markt zu orientieren.
Die Kurse wenden sich an Radfahrer, die den Umgang mit digitalen Landkarten für GPS-Geräte erlernen, oder sich vor einer Kaufentscheidung gründlich informieren möchten.
Bei Fragen zum Kurs: Tel. 0152 29695982.

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Hannah Grundey
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 24110002

## Mit GPS Fahrrad-Touren planen

Zweitägiges Seminar für fortgeschrittene GPS-Nutzer/-innen.Wir erkunden das Internet nach Touren für unsere GPS-Geräte und besuchen verschiedene Portale. Mit Hilfe eines Portals planen wir eine Tour, erlernen das Überspielen der Dateien auf die Geräte und erproben unsere Tour im Praxisteil, in dem es auch Gelegenheit geben wird, auf die richtige Nutzung und Einstellungen unserer Geräte einzugehen. In einer Präsentation lernen wir verschiedene offline Planungsprogramme und ihre Vor- und Nachteile kennen.
Bitte ein GPS-Gerät mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0152 29695982

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße
Hannah Grundey
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 49,60 €, Kleingruppe: 59,60 €. Skriptkosten: 2,50 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 24110003

## Elektrofahrräder / Pedelecs

**Nur beim Treten gibt es Elektrisches dazu ...**

Dieser Vortrag soll Einblicke geben, über die vielen Bau- und Nutzungsarten, sowie in die Technik von Antrieben und Akkus der Pedelecs. Infos über: Wie fährt sich ein Pedelec? Wie weit kommt man mit einer Akkuladung? Wie ist die Fahrsicherheit? Was muss ich vor dem Kauf des Pedelecs beachten? Es gibt Empfehlungen für das Verhalten im Straßenverkehr.
Der Vortrag von Herrn Goll vom ADFC Syke richtet sich an Käufer und Besitzer von Pedelecs und bietet Infos, Entscheidungshilfe und Handlungsempfehlungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80787

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5a
Peter Goll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 24115001

# Kultur

## Lesefrühstück

**in Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen**

Der Förderverein Stadtbücherei Twistringen e.V. bietet monatlich – am letzten Freitag im Monat – in der Stadtbücherei ein Lesefrühstück an. In der Regel wird ein Buch vorgestellt und anschließend diskutiert.
31.01.2014 Doz. Ludwig Mock
28.02.2014 Doz. Karl Meyer
28.03.2014 Doz. Friedrich Kratzsch
25.04.2014 Doz. Christiane Liesmann
Anmeldung nur über Sabine Nölker (Förderverein) Tel. 04243 96969. Entgelt 5,00 € pro Termin, zahlbar vor Ort.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Info und Anmeldung: 04243 96069
Fr, 31.01.14, 09:00 Uhr
Lesung
Kursnummer: 24201006

## Frauen-Kultur-Frühstück

**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten und dem Landfrauenverein Twistringen e.V.**

Ein Kultur-Frühstück mit regionalen Produkten und kulturellem Rahmenprogramm.
Karten nur im Vorverkauf beim Bürgerservice der Stadt Twistringen

Twistringen; Rathaus, Lindenstr. 14
Info und Anmeldung: 04243 413170
Sa, 15.03.14, 09:00 Uhr
Kursnummer: 24201704

## Die Deutsche Schrift lesen lernen

In dem Lese-Kurs geht es zunächst darum, das Alphabet der Deutschen Schrift – häufig Sütterlin-Schrift genannt – kennenzulernen, dann die Schrift an Textbeispielen mit idealer Ausformung der Schrift. Schließlich geht es um Schriftbeispiele rückschreitend vom 20. bis zum 17. Jahrhundert sowie um Abkürzungen und Zeichen. Im Laufe der Veranstaltung können dann gerne eigene Schriften aus familiärer oder anderer Überlieferung gelesen werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 413180

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Friedrich Kratzsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 24200001

## Landschafts-/Naturfotografie »Wassermühle in Bruchhausen-Vilsen«

**für Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen**

Wald, Wasser, Skulpturen und Objekte von Künstler/innen aus der Region werden fotografiert.
Wir setzen den Schwerpunkt auf Qualität statt Quantität. Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellung der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Blendenzahl, Schärfentiefe und Filter.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bild-Besprechung statt.
Di, 27.05.14, 18:00 – 18:45 Uhr Theorie u. Treffpunktbesprechung
Sa, 31.05.14, 10:00 – 16:45 Uhr
Praxis
Do, 05.06.14, 18:00 – 19:30 Uhr
Am 1. Tag Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen. Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen. Leere Chips, volle Akkus und falls vorhanden, auch Stativ mitbringen. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.
Manuskriptkosten 2,50 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 27.05.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €
Kursnummer: 24211001

## Landschafts-/Naturfotografie »Vogelpark Walsrode«

**für Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen**

Die Teilnehmer/innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen.
Schwerpunkt: Bildaufbau, Perspektive, Blendenzahl und Schärfentiefe.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bildbesprechung statt.
Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Do, 12.06.14, 19:00 – 20:30 Uhr – Theorie
Sa, 14.06.14, 09:00 – 18:00 Uhr – Praxis – Ganztagsausflug nach Walsrode

Di, 01.07.14, 18:00 – 19:30 Uhr
Bitte Kameraausstattung und Bedienungsanleitung sowie leere Chips, volle Akkus und – wenn vorhanden – Stativ mitbringen.
Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Wir fahren in Fahrgemeinschaften, diese werden am Theorieabend organisiert.
Eintrittsgeld und Manuskriptkosten: 21,50 €
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.06.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 24211002

## Landschafts-/Naturfotografie: »Park der Gärten« Bad Zwischenahn

**für Einsteiger/-innen mit leichten Vorkenntnissen**

Wir setzen den Schwerpunkt auf Qualität statt Quantität. Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Blendenzahl, Schärfentiefe und Filter.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bild-Besprechung statt.
Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Di, 01.07.14, Theorie 19:30 – 21:00 Uhr
Fr, 04.07.14, Ganztagsausflug nach Bad Zwischenahn Praxis und Theorie 09:00 – 17:15 Uhr
Do,10.07.14, 17:30 – 19:00 Uhr
Bitte Kameraausstattung und Bedienungsanleitung sowie leere Chips, volle Akkus und – wenn vorhanden – Stativ mitbringen.
Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Wir fahren in Fahrgemeinschaften, diese werden am Theorieabend organisiert.
Eintrittsgeld und Manuskriptkosten: 12,50 €
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.07.14, 19:30 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 24211004

## Tierfotografie – Zoo Osnabrück

**für Fortgeschrittene**

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen.
Schwerpunkt: Bildaufbau, Perspektive, Blendenzahl und Schärfentiefe
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bildbesprechung statt.
Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Do, 10.07.14 Theorie 19:15 – 20:45 Uhr
Sa, 12.07.14 Praxis – Ganztagsausflug nach Osnabrück 09:00 – 18:00 Uhr
Do, 24.07.14 18:00 – 19:30 Uhr
Bitte Kameraausstattung und Bedienungsanleitung sowie leere Chips, volle Akkus und – wenn vorhanden – Stativ mitbringen.
Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Wir fahren in Fahrgemeinschaften, diese werden am Theorieabend organisiert.
Eintrittsgeld und Manuskriptkosten: 18,50 €
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.07.14, 19:15 Uhr
3 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 24211005

## Natur- und Makro-Fotografie in Twistringen

**für Einsteiger/-innen ohne oder mit leichten Vorkenntnissen**

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Blendenzahl, Schärfentiefe und Filter.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema, werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 2. Tag eine Besprechung mit Bildauswertung statt.
Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Fr, 20.06.14 Theorie und Praxis 15:00 – 20:15 Uhr
Do, 26.06.14, 18:00 – 19:30 Uhr
Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung, leere Chips, volle Akkus und – falls vorhanden – Stativ mitbringen.
Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Eintrittskosten: 2,50 €
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 24211003

## Natur- und Makro-Fotografie in Twistringen

**für Einsteiger/-innen ohne oder mit leichten Vorkenntnissen**

Fr, 08.08.14 Theorie und Praxis 15:00 – 20:15 Uhr
Mo,18.08.14, 18:00 – 19:30 Uhr
Eintrittskosten: 2,50 €
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.08.14, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 24211006

## Kinder lernen fotografieren – Ferien-Workshop

**Für Kinder von 8 – 14 Jahren**

Die Kinder lernen auf spielerische Art die Technik und Einstellungen der Kamera/ Handykamera in dem praxisnahen Workshop kennen.

Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Bitte Kameraausrüstung, Kamera (Handykamera) und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus.
Manuskript und Nebenkosten 3,00 € (am Unterrichtstag zu entrichten).
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.08.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 € inkl. Pausenbrot und Getränke. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24211008

## Weidenflechten für Haus- und Gartendekorationen

Mit Einsatz von Rosenscheren und scharfen Taschenmessern stellen wir Deko-Kugeln, Rankhilfen und kleine Zäune aus Weidengeflecht her.
Es entstehen Materialkosten.

Twistringen
Schulzentrum Hohe Straße 27
Günter Ballmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: 24212002

## Flamenco

**für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen – in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten**
Flamenco ist ein spanischer Tanz, der mit seinem Facettenreichtum einzigartig Ausdruck, Rhythmik und Emotion miteinander verbindet. Flamenco stärkt nicht nur die Muskulatur von Rücken und Beinen, sondern auch das Selbstbewusstsein. Getanzt werden authentische Choreographien, in denen Körpergefühl und das Zusammenspiel von Musik und Tanz vermittelt wird. Die für den Flamencotanz wichtigen Techniken und Haltung, Arm- und Fußtechnik und die für Flamenco typischen Handbewegungen werden in speziellen Übungen detailliert erklärt und ausgearbeitet. Ziel ist der Aufbau und Abschluss einer fertigen Choreografie in jedem Semester. Nebenbei werden Sevillanas unterrichtet.
Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe mit Absatz, einen weiten Rock und Getränke.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 967147

Twistringen
Tanz Art, Bremer Str. 13
Jessica Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Frauen
Kursnummer: 24209701

## Flamenco-Workshop für Anfängerinnen

**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten**
Grundlegende Einführung in den Flamenco-Tanz für alle Interessentinnen ohne Vorkenntnisse, die zunächst konzentriert an einem Wochenende ausprobieren möchten, inwieweit ihnen der Flamenco-Tanz überhaupt zusagt. Es werden im Workshop die typischen Grundtechniken von Hand und Armbewegung gezeigt und natürlich erste Übungen der perkussiven Fußarbeit gemeinsam versucht.
Fr, 18:15 – 20:30 Uhr, Sa, 09:30 – 11:45 Uhr
Bitte bringen Sie sowohl einen weiten Rock als auch saubere Schuhe mit heller Sohle (keine Stöckelschuhe) oder Hallenschuhe bzw. Tanzschuhe mit Ledersohle mit.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 967147

Twistringen
Tanz Art, Bremer Str. 13
Jessica Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 18:15 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 24209702

## Myboshi und Beanie-Mützen häkeln. Deine Mütze – dein Style

Myboshi und Beanie-Mützen sind voll im Trend und werden zu jeder Jahreszeit getragen. Einfach Design auswählen und ganz einfach und schnell eine individuelle Mütze häkeln.
Bitte mitbringen: Häkelnadel 6 oder 8; 100 g Wolle, wenn vorhanden. Wolle kann auch am Kursabend bei der Dozentin gekauft werden, sie hat viele aktuelle Farben dabei.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942739

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Christine Remmert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 24213001

## Socken stricken mit Rundnadel(n)

Socken stricken ist im Trend! Socken stricken mit ein oder zwei Rundstricknadeln geht ganz einfach und schnell und bietet mehrere Vorteile: Im Vergleich zur traditionellen Strickweise mit fünf Nadeln spart man etwa 300 Unterbrechungen, es kann keine Nadel herausrutschen und verloren gehen. Die Socken werden von der Spitze bis zum Bund mit der modernen Tomatenferse gestrickt.
Bitte mitbringen: 100 g (2x50g) 4fach Sockenwolle, 1-2 Rundstricknadeln Nr 2 – 2,5 mindestens 80 cm lang.
Fragen z. Kursinhalt: 04275 963320

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Loreen Droste
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 24213007

## Strick-Café

**Anfänger/innen und Fortgeschrittene**
**In Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei**
Unser Strick-Café soll kreativen Menschen die Möglichkeit eröffnen, in geselliger Runde miteinander zu stricken und zu häkeln, sich Anregungen zu holen und Ideen sowie Strickerfahrungen auszutauschen. Bei unseren Treffen soll jede Generation einbezogen werden, von 18 bis 100 Jahren ist jede/r willkommen.

In einer ungezwungenen Runde wollen wir gemütlich stricken oder häkeln. Dazu gehören auch eine Tasse Kaffee oder Tee, deshalb auch Strick-Café.

Jeweils:
Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5a
Dozentinnenteam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich

Mi, 15.01.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 24213002

Mi, 19.02.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 24213003

Mi, 19.03.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 24213004

Mi, 16.04.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 24213005

Mi, 21.05.14, 15:30 Uhr
Kursnummer: 24213006

## Filzhausschuhe »muschelig warm«

Einen unübertroffenen Tragekomfort bieten Hausschuhe aus Filz. Diese müssen nicht grau und trist aussehen. Mischen Sie sich aus wunderschöner Schafschurwolle Ihre Lieblingsfarben für Ihre Lieblingshausschuhe. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Mitzubringen sind: 2 Handtücher, Nadeln, Faden, Schere und Pausenimbiss
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße
Angela Krebs
Anmeldung bis 17.01.14
Sa, 25.01.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: 24214001

## Frühlingsblüten und Osterschmuck aus Filz

Wir holen uns den Frühling ins Haus. Und werden sowohl in der Nassfilztechnik als auch mit der Filznadel dekorative Blumen und Osterschmuck filzen. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Mitzubringen sind: 2 Handtücher, Nadeln, Faden, Schere und Pausenimbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Angela Krebs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 24214005

## Verkürzte Reihen

**Grundlagen- und Einsteigerkurs in die KlugeStrickArt**
Bei dieser besonderen Gestaltungsmethode entstehen wie von Zauberhand die typischen schwingenden Formen, die zwar kompliziert aussehen, aber von Ihnen nach dem Kurs mit einer spielerischen Leichtigkeit gestrickt werden können. Ganz ohne die übliche Masche-für-Masche-Anleitung.
In diesem Kurs lernen und trainieren Sie das Stricken von Fließfeldern und Furchen, die Anwendung der Kehren- und Mitnahmeregel und die Arbeit mit dem »Genetischen Code«. Nach dem Kurs können Sie das Gelernte in Ihre eigenen Designs umsetzen, egal ob Sie Bilder oder Kleidung stricken. Jedes Ergebnis wird einzigartig und nicht kopierbar sein. Probieren Sie es aus.
Voraussetzung: Sie können linke und rechte Maschen stricken.
Termine: 22./23.02.14, 01./02.03.14 jeweils 09:30 – 16:30 Uhr und 26./27.04.14, 14:00 -16:30 Uhr (dieser Termin kann nach Absprache auch geändert werden).
Bitte mitbringen: Garn in 4 Farben (rot, blau, grün und gelb) – gut geeignet sind Schulgarne oder Acrylgarne für Nadelstärke 3 bzw. 3,5, Rundstricknadel 80 cm und Häkelnadel in einer zum Garn passenden Nadelstärke, Sicherheitsnadeln in Schwarz und Silber, mind. 20 Stück je Farbe, karierten Block, farbige Stifte, Bleistift. Es entstehen Zusatzkosten für Lehrmaterial 5,00 – 10,00 €, evtl. Kosten für Leinwand, Künstlermalfarbe, Molton und Acrylkleber.

Eine Abbildung sehen Sie auf Seite 280.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 602950

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Ilona Hillebrand
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 09:30 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 84,00 €
Kursnummer: 24214003

## Ein Filz-Herz zum Muttertag

Für unsere Mütter und alle Frauen, die wir an diesem Tag beschenken wollen, filzen wir eine besondere Kostbarkeit. Herzen in Nunofilztechnik – dabei verbindet sich Wolle mit Seide zu einer schönen Struktur. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Mitzubringen sind: 2 Handtücher, Nadeln, Faden, Schere und Pausenimbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Angela Krebs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 03.05.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 24214002

## Tolle Taschen selbst genäht

Taschen hat man nie genug, deshalb nähen wir modische Taschen aus verschiedenen Stoffarten. Welche Tasche Sie nähen möchten und aus welchem Stoff diese Tasche bestehen soll, wird am ersten Kurstag besprochen.
1. Termin: Di. 01.04.2014, 18.45-19:30 Uhr, Vorbereitung, Schnittmuster aussuchen, Materialliste erstellen.
2.-4. Termin: 29.04; 06.05.; 13.05.2014, 18.45-21:45 Uhr, Zuschnitt, Nähen, Abschlussarbeiten. Nähmaschine bitte mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04435 2629 oder 04243 2370

Twistringen
Schulzentrum, Hohe Str. 27
Andrea Bilger / Hildegard Imm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.04.14, 18:45 Uhr
4 U-Tage, 13 U-Std., 32,50 €,
Kleingruppe: 42,50 €
Kursnummer: 24213008

# Gesundheit

## Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

## Entweder gut oder böse, oft ziemlich extrem

**Was sind Persönlichkeitsstörungen, z. B. Borderline-Erkrankungen?**
**In Kooperation mit dem St. Ansgar Klinikverbund Twistringen**
Wir bitten um Anmeldung

Twistringen,
Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 20.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304001

## Depression verstehen

**In Kooperation mit dem St. Ansgar Klinikverbund Twistringen**
Wir bitten um Anmeldung

Twistringen,
Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15
Susanne Knak
Mi, 30.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304005

## Depression

**In Kooperation mit dem St. Ansgar Klinikverbund Twistringen**
Dieses Angebot richtet sich vor allem an die Angehörigen, aber auch an Betroffene und Interessierte und soll sie dabei unterstützen, die spezifischen Belastungen und Probleme besser bewältigen zu können. Wesentliche Bausteine dabei sind:

- Ausführliche Informationen zu Krankheitsbild, Krankheitsverlauf und Behandlungsformen
- Was können Angehörige tun?
- Günstige, hilfreiche Verhaltensweisen im täglichen Miteinander
- Erarbeiten konkreter Bewältigungsstrategien für die von den Teilnehmenden eingebrachten individuellen Problemstellungen.
- Entlastung und Schutz vor Überforderung – die eigenen Bedürfnisse (wieder) ernst nehmen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 41530237 (Di 13.00-13.30)

Twistringen,
Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15
Susanne Knak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 16,00 €, inkl. Skript
Kursnummer: 00304003

## Körper und Seele

**Psychosomatische Erkrankungen und ihre Behandlung**
**In Kooperation mit dem St. Ansgar Klinikverbund Twistringen**
Wir bitten um Anmeldung.

Twistringen,
Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15
Dr. Hardy Gutknecht
Mo, 21.07.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304002

## Stressbewältigung im Alltag – Die Notbremse ziehen ... aber wie?

Es muss sich etwas ändern! Wer kennt diesen Gedanken nicht? Stresssituationen können wir nicht verhindern, aber wir können den Umgang mit Stress verbessern und unsere Stressbewältigungskompetenz stärken. Der Alltag ist oft von Stress, Termindruck und Überlastung geprägt und dieses kann zu verschiedenen Befindlichkeitsstörungen und Gesundheitsproblemen führen.
Leider bekommen wir oft nicht bewusst mit, wie wir uns in die endlos scheinende Stress-Spirale verwickeln. Dieser Vorgang soll näher betrachtet und individuelle Lösungsideen entwickelt werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihren eigenen Umgang mit Stress auf der Basis verhaltenstherapeutischer orientierter Stressbewältigung anzuschauen und entgegenzuwirken, Entspannungstechniken kennen zu lernen und persönliche Ziele aktiv anzugehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 5027755

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Manuela Wiese
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €, Scriptkosten 5,00 €.
Kursnummer: 24301000

## Hatha Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße 44
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 16:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Kursnummer: 24301001

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße 44
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:10 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Kursnummer: 24301002

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße 44
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 16:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 24301003

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße 44
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 18:10 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 24301004

## Yoga für Kinder und Jugendliche

**Kundalini KinderYoga nach Yogi Bhajan**
**In Kooperation mit dem Jugendhaus Twistringen**
Jede Yogastunde ist mit kreativen Geschichten, Yogaübungen, Entspannungs-Ruhezeiten sowie einer kurze Meditation gefüllt. Wir werden Übungen machen, die die Konzentrationsfähigkeit fördern und dazu beitragen Spannungen abzubauen. Die Jugendlichen erweitern ihre Fähigkeit für Körperkoordination und finden einen neuen Bezug zu ihrem Körper. Teilnehmende, die in einem fröhlichen, klaren Rahmen Yoga lernen, erfahren außerdem physische Anregungen und verbessern ihre Selbstwahrnehmung.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602774

**Für Mädchen ab 13 Jahren**
Twistringen
Jugendhaus, Lindenstr. 39 (Seiteneingang)
Christine Mock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 17:00 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 24301705

**Für Mädchen und Jungen von 8 – 12 Jahren**
Twistringen
Jugendhaus, Lindenstr. 39 (Seiteneingang)
Christine Mock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 24301006

## Selbstverteidigung für Mädchen ab 10 Jahren

**in Kooperation mit der Jugendpflege Twistringen**
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Stoppersocken.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602324

Twistringen
Jugendhaus, Lindenstr. 39 (Seiteneingang)
Rosi Lindemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 24302701

## »Hände helfen heilen«

**In Kooperation mit dem Landfrauenverein Twistringen e.V.**

Wir machen es jeden Tag – automatisch. Tut uns etwas weh, dann legen wir eine Hand auf die Stelle. Unser Körper weiß: Hände können Heilwirkung haben! Das gilt nicht nur für wenige begnadete Menschen, alle Menschen haben heilende Hände. Diese Fähigkeit machen wir uns heute bewusst und lernen, sie effektiv einzusetzen beim Verarbeiten von Stress durch Dauerbelastung oder kleine und größere Schocks. Wir lernen, sowohl anderen mit unseren Händen Gutes zu tun, aber auch, uns selbst zu be«hand«eln.
Fragen z. Kursinhalt: 0441 9985775

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Horst Schneegaß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe: 23,00 € zzgl. Script 0,50 €
Kursnummer: 24304001

## Body Talk

Body Talk kann eine Möglichkeit sein, unser inneres Gleichgewicht (wieder-) zu finden, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und den Energiefluss wieder in Gang zu bringen.
Es wird über Body Talk, seine Wirkungsweise und Grenzen, über unsere Selbstheilungskräfte, das Zusammenspiel der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene u. v. m. informiert.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4811

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Jutta Ziegler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 24304002

## Fingerfood

Fingerfood liegt im Trend. Sie erlernen abwechslungsreiche, unklompizierte, kleine Schlemmereien für verschiedene Anlässe zuzubereiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 24307004

## Kräuter und Gewürze besser kennen lernen

Dieser Kurs umfasst eine Gesamtschau aller gängigen Küchenkräuter und Gewürze. An zwei Kursabenden wird insbesondere die Geschichte, der Anbau, die Herkunft und die Verwendung der wichtigsten Küchenkräuter und Gewürze besprochen. Hier wird auch über die internationale Küche wie etwa die arabische, asiatische oder südländische Mittelmeerküche informiert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit mit Hilfe von zahlreichen Proben und Mustern, sich selbst eigene Mischungen herzustellen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 8003

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5a
Ernst Striefler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 19:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 24307005

## Kräuterspaziergang mit Imbiss

Vor unserer Haustür wachsen viele essbare Kräuter, kommen Sie mit in die Natur und lassen sie sich zeigen, wo die Kräuter in unserer Umgebung wachsen.
Sie erhalten Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkung der Pflanzen, sowie Beispiele für Verwendungsmöglichkeiten. Anschließend bereiten wir aus den gesammelten Wildkräutern einen kleinen Imbiss zu.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 24307014

## Kochen mit Kräutern

Nicht nur gegen alles ist ein Kraut gewachsen, sondern auch für jedes leckere Gericht! Ich möchte Ihnen verschiedene Kräuter vorstellen, mit denen wir geschmackvolle Gerichte kochen werden, die wir im Anschluss probieren. Lassen Sie sich überraschen, wie kreativ man mit Kräutern in der Küche sein kann.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

**Kochen mit Wildkräutern**
Twistringen
Schulzentrum; Küche; Eingang Hohe Str.
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 24307015

**Kochen mit Kulturkräutern**
Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 22.05.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 24307016

## Frühstücksbrunch

**In Kooperation mit dem LandFrauenverein Twistringen**

Für einen Frühstücksbrunch zaubern wir leckere, warme, kalte, sowie süße und herzhafte Kleinigkeiten, wie Aufstriche, Salate, Schwarzbrottorte und einiges mehr. Alle Rezepte lassen sich schnell und leicht vor- und zubereiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €,
Kursnummer: 24307009

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €,
Kursnummer: 24307011

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €,
Kursnummer: 24307012

## Spargel und Erdbeeren

**in Kooperation mit dem Landfrauenverein Twistringen**

Es ist wieder Spargel- und Erdbeerzeit. Wir werden daraus ein tolles mehrgängiges Menü zubereiten, was unser Auge und unseren Gaumen verwöhnen wird.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €,
Kursnummer: 24307006

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 12.05.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €,
Kursnummer: 24307008

## Das Geheimnis eines perfekten Risottos

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.08.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 24307019

## Tapas – leckere Kleinigkeiten aus Spanien

Tapas ist der perfekte Snack für den Abend, nicht nur im Urlaub. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam leckere Tapas-Variationen. Mit selbstgemachter Sangria holen uns den Urlaub nach Hause!
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 24307001

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.04.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 24307002

## Regionale italienische Küche – Sardinien

Die sardische Küche zählt zu den ältesten und vielseitigsten Regionalküchen Italiens.
In diesem Kurs werden einige Spezialitäten aus der Region gekocht und anschließend in geselliger Runde verspeist.

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.04.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 24307020

## Fisch und Krustentiere

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 24307018

# Sprachen

## English for fun – A1

Die Teilnehmenden haben in den ersten Kursen gelernt, sich auf dem einfachsten Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut.
Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.01.14, 17:45 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 24406007

## English for Tourists – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land klar. Sie verstehen viel, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs behandeln wir die am häufigsten verwendeten Ausdrücke, die Sie im Urlaub brauchen: z. B. Flughafen, Hotel, Restaurant, Essen und Trinken, Sightseeing, Verkehr usw. Es soll Spaß bereiten und Ihr Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken.
Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.01.14, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 24406008

## English for fun – A2

Für Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen. Möchten Sie gern Ihr Schulenglisch wieder auffrischen und Spaß am Sprechen haben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Schwerpunkt dieses Kurses ist, die Angst vor dem Sprechen zu verlieren und die sprachliche Grundlage zu erweitern.
Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 30.01.14, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 24406011

## English Conversation – A2/B1

Just sit back and relax at an evening of easy conversation or perhaps a hot discussion!
Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.01.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 21,60 €,
Kleingruppe: 26,60 €
Kursnummer: 24406010

## English for Tourists – B1

Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land klar. Sie verstehen viel, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs behandeln wir die am häufigsten verwendeten Ausdrücke, die Sie im Urlaub brauchen: z. B. Flughafen, Hotel, Restaurant, Essen und Trinken, Sightseeing, Verkehr usw. Es soll Spaß bereiten und Ihr Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken.
Fortsetzungskurs für Teilnehmende, die bereits mehrere Kurse besucht haben.
Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 30.01.14, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 21,60 €,
Kleingruppe: 26,60 €
Kursnummer: 24406009

## Spanisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 24422001

## Spanisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 5
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 24422002

## Plattdeutsche Nachmittage

**mit Marlies Mertens**
Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen (keine Ermäßigung möglich). Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich. Ort: Twistringen, Bücherei, Brunnenstraße 5 a

**Dör les un Schnäi**
Winter in us Kinnertiet
Fr, 10.01.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426002

**Un denn güng´t in´t Kino**
Fr, 14.02.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426003

**Äin Foto ut mien Kinnertied**
... äin poor biller dröööft gern mitbrocht wern.
Fr, 14.03.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426004

**Wildkrut un Heilkrut**
... dat wasst in´Goorn un uppe Wisch. Wat köönt wie dormit mooken?
Fr, 11.04.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426005

**Bubikopp un Daerwell´n**
... wie wör dat freuher un wie is dat vandogge?
Fr, 16.05.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426006

**Äin Voogelest in uusen Goornn**
... vetell mool, wat häst säin.
Fr, 13.06.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426007

**Urlubstiet – Reisetiet**
... wo schall´t denn düt Johr hengohn?
Fr, 11.07.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426008

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 26.

# Computer & Co.

## Erste Schritte am PC

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die sich noch nicht oder nur wenig mit dem Computer befasst haben und ausprobieren möchten, was sie damit anfangen können. Sie werden mit der Handhabung vertraut gemacht: Tastatur und Maus bedienen, Windows-Anwendungen starten, Dateien öffnen oder neu anlegen, bearbeiten, drucken und speichern. Hier wird nicht auf das Betriebssystem eingegangen. Im Vordergrund stehen die Anwendungen: Schreiben mit Word, Malen mit Paint und ein Ausflug in das Internet, alles im gemäßigten Lerntempo und entspannter Atmosphäre.
Skript/Bücherkosten: 17,60 €, soweit erforderlich.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502002

## Computerkurs für Kids

**für Kinder von 8 – 11 Jahren**

Wenn du in der Grundschule bist, dann weißt du bestimmt schon, was ein Computer ist. Wahrscheinlich hast du auch einen Computer zu Hause und weißt gar nicht genau, was du damit alles machen kannst. In diesem Kurs lernst du zuerst die Grundlagen im Umgang mit dem Betriebssystem Windows kennen. Anschließend schreibst du einen Text in Word, malst Bilder mit Paint, erstellst eine kleine Präsentation mit Power Point und wirst über das Internet eine Suche durchführen. Dieses Wissen hilft Dir auch für die Schule und bei den Hausaufgaben.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 31,00 €,
Kleingruppe: 36,00 €
Kursnummer: 24502003

## Windows-Auffrischung

**Vorkurs zu EDV-Anwender-Kursen**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die einen EDV-Anwender-Kurs, z. B. Fotobearbeitung, Office, CAD, o.ä. besuchen wollen und nicht ganz sicher im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind. Im Kurs können die Teilnehmer/-innen ihre Windows-Kenntnisse zum Thema »Ordner und Dateien« aufbessern. Vorgesehen sind folgende Inhalte: Aufbau und Verwalten von Ordnern und Dateien auf einem Datenträger, Wiederfinden und Verändern von Dateien sowie viele Übungen zum Thema »Speichern und Öffnen von Dateien«.
Auf individuelle Fragen der Teilnehmenden wird eingegangen.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
EDV Dozententeam / Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 24501002

## Erste Schritte im Internet – So geht`s

Hier lernen die Teilnehmer/-innen Fahrpläne, Reiseinformationen, Reiserouten, aktuelle Angebote zu suchen oder bestimmt Themen zu recherchieren. Weiterhin wird eingegangen auf Suchmaschinen (Google u.a.) und Verkaufsplattformen (ebay u.a.), auf E-Mail und E-Mail-Adressen. Insbesondere wird auch die Internetsicherheit (Virenscanner, Firewall, Spam-Mails) in verständlicher Form angesprochen. Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC/ Laptop.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502001

## Textverarbeitung Word 2010 – Einführung

Folgende Übungen sind vorgesehen:
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen von Tabellen
- Textformatierungen richtig anwenden
- Erstellen von Einladungen
- Einfügen und Bearbeiten von Bildern in einem Dokument
- Textdokumente gestalten und ausdrucken.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502004

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502006

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen »sverweis« und »wverweis« verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502005

## Fotografie für Einsteiger/-innen

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen.
Schwerpunkt: Kameraeinstellung, Bildauflösung, Blendenzahl und Schärfentiefe.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 2. Tag eine Bild-Besprechung statt.
Spaß am Fotografieren. Das ist unser Ziel!
Sa, 15.02.14 – Tagesworkshop Theorie & Praxis 10:00 – 16:00 Uhr
Fr, 21.02.14 – Bildbesprechung 18:00 – 19:30 Uhr
Bitte Kameraausstattung und Bedienungsanleitung, sowie leere Chips, volle Akkus und wenn vorhanden Stativ mitbringen.
Samstag bitte Pausenbrot mitbringen.
Manuskriptkosten: 2,50 €
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 24501013

## Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

**inklusive Gutschein für ein Fotobuch**

Kursinhalte: Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow für den PC oder Videorecorder.
Ein Fotobuch wird ebenfalls im Kurs erstellt. Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro Teilnehmer/-in für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten. Es sollten Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden.
Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo in entspannter Atmosphäre behandelt.
Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten.
Wie funktioniert eine Digitalkamera? Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom; Einstellbeispiele zum Fotografieren; Hardwareanforderung von PC und Drucker.
Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien unter Windows. Für Personen mit sehr geringen Windows-Kenntnissen bieten wir einen 4-stündigen Vorkurs an.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 24501008

## Das Smartphone-Betriebssystem Android

**Einführung**

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediamöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.03.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 24501010

## Das Smartphone-Betriebssystem Android – Fortsetzungskurs

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Sicherheit von Daten im Smartphone. Es wird näher auf das Importieren und Exportieren der Kontakte eingegangen sowie auf das Synchronisieren von Kalendern und Kontakten über ein Microsoft Exchange Outlook Konto und dem Google Konto.
Die Verbindung zwischen PC und Smartphone mit externer Software vom Hersteller und auch USB-Speicher werden aufgegriffen.
Mittlerweile ist es üblich, dass durch eingebaute GPS-Empfänger im Smartphone, dieses als Navigationsgerät benutzt werden kann; worauf dabei geachtet werden sollte und welche Programme ihren Zweck erfüllen, wird im Kurs besprochen.
Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku und USB-Kabel mitbringen.
Für Teilnehmer/-innen des Android-Einführungskurses oder Personen mit vergleichbaren Android-Kenntnissen.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.05.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 24501012

## Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung am Android Smartphone

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit einem Android Smartphone und in der Bildbearbeitung verfügen.
Es wird auf verschiedene Kamera-Einstellungen eingegangen; das Verkleinern und Verschicken von Bildern per Handy wird angesprochen. BildApps zum Erstellen von Bildern mit Effekten werden vorgeführt und können von den Teilnehmenden geladen werden, sofern das vom Handy unterstützt wird. Es wird der Umgang mit einem Programm zum Erstellen eines Fotobuchs erläutert. Die angesprochenen Kursinhalte werden mit Übungen untermauert.
Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo in entspannter Atmosphäre behandelt.
Unterrichtstage: Fr, 20. und Fr, 27.06.14, jeweils 18:00 – 20:15 Uhr.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße 44
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 24501015

Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf ab Seite 48.

# Bruchhausen-Vilsen


Gesellschaft 219

Kultur 227

Gesundheit 232

Sprachen 241

Computer & Co. 244

**Gunda Manke**
Im Wiehe 5
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252 4427
Fax 04252 913831
Gunda.Manke@gmx.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

## Samtgemeinde-Infos

Lange Straße 11
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252 391-0
Fax 04252 391-200
www.bruchhausen-vilsen.de
info@bruchhausen-vilsen.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo., Mi. und Fr.
8 – 12:30 Uhr
Di. und Do.
8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

## Unterrichtsräume

in Bruchhausen-Vilsen:
- Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
- Schulzentrum, Auf der Loge 5
- BUND Umweltzentrum, Lange Straße 5
- Die Scheune, Brautstraße 16
  www.internet-kultur-cafe.de
  Tel. 04252 913732
- Rathaus, Lange Straße 11

in Asendorf:
- Grundschule, Bahnhofstraße 6
- The English-Centre, Alte Heerstraße 53
- Haendorf
  Lichtkreis, Studio für Musik und Tanz
  Heithüser Weg 22

in Schwarme:
- Robbert's Huus, Hoyaer Straße 2
- Evangelisches Gemeindehaus

in Martfeld:
- Evangelisches Gemeindehaus
- Hallenbad

weitere Unterrichtsräume:
- Noltesche Wassermühle, 27305 Süstedt
- Behlmer Mühle, 27305 Engeln

Die VHS in
Bruchhausen-Vilsen kooperiert mit
- Schulförderverein Bruchhausen-Vilsen
- Süster Kring
- KUK der Samtgemeinde
  Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein
  EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln

# Gesellschaft



## Umgang mit erfahrener sozialer Ausgrenzung

Interessierte sind jederzeit willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 92016

Bruchhausen-Vilsen
Gemeindehaus Vilsen
Peter Henze
Fr, 07.02.14, 15:00 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04106123

## Alltagsbewältigung

Interessierte sind jederzeit willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 92016

Bruchhausen-Vilsen
Gemeindehaus Vilsen
Vera Briewig
Fr, 07.02.14, 15:00 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04106124

## Grenzen in Geschichte, Landschaft, Haus und im Kopf

**Grenzen in Haus und Hof**
In dem Vortrag von Heinz Riepshoff (IGB) geht es um bekannte Grenzen vom Mittelalter bis heute, sowohl im Dorf, im Gebäude, im Hof als auch im Kopf! Darüber hinaus werden ganz unterschiedliche sichtbare Zaun- und Grenzanlagen der letzten Jahrhunderte gezeigt. Das Nachbarschaftsrecht spielte seit dem Mittelalter eine große Rolle. So war die Abgrenzung vom Nachbarn nach einer Darstellung im »Sachsenspiegel« bereits im 14. Jahrhundert genau geregelt. In erster Linie diente der Zaun, der nach einer Zeichnung aus dem Jahre 1530 aus angespitzten Pallisaden bestand, als Schutz vor Tieren und stellte ein Symbol dörflicher Autonomie dar.
Was es mit den »Grenzen im Kopf«, die früher eine besondere Gewichtung hatten, auf sich hat, soll auch Thema sein.
Wir bitten um Anmeldung;
Fragen z. Kursinhalt: 04242 509640

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Heinz Riepshoff (IGB)
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04100029

## Interkulturelle Filmreihe

Interkulturelle Filmreihe zur Förderung des gleichberechtigten Dialogs unter den Menschen – mit und ohne Migrationshintergrund aus der Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
Die Filmtage werden in Kooperation mit Pro Asyl veranstaltet anlässlich der Internationalen Antirassismustage im März, der Europawoche und der Europawahlen im Mai, der bundesweiten Interkulturellen Woche, des Flüchtlingstags und zum Tag der »Gewalt gegen Frauen und Kinder« im Herbst.
Die Titel und Inhalte der Filme werden kurz vor Beginn in der Presse bekannt gegeben.

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Rahmi Tuncer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100025

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Rahmi Tuncer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.03.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100026

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Rahmi Tuncer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100027

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Rahmi Tuncer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.06.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100028

## Geschichtlicher Arbeitskreis Bruchhausen-Vilsen – die »Spurensucher«

Die weiteren Termine werden mit den Teilnehmenden gemeinsam festgelegt.
Neue Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen.
Treffpunkt im Archiv.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9099830

Bruchhausen-Vilsen
Rathaus, Lange Str. 11
Wilfried Müller
Mo, 03.02.14, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04101001

## Ahnenforschung und Computer

**in Zusammenarbeit mit der Maus, Gesellschaft für Familienforschung Bremen e. V.**

Wie beginne ich? Welche Quellen stehen mir zur Verfügung? Ordnungssysteme, Vorstellen der Bibliothek des Vereins »Die Maus«, Forscherstrategie, Fachausdrücke, Lesen alter Schriften, historische Ortsverzeichnisse, ehemalige ostdeutsche Gebiete, genealogische Forschungsstellen der Ev. Kirche und des Familiengeschichtszentrums in Salt Lake City, Family Search, Auswanderer, Internet und ein Computerprogramm PAF 5.2.
Termine: 07.03., 14.03. und 21.03. von 18:00 – 20:30 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04235 8444

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Klaus Dieter Fritzsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 04101003

## Geschichtswerkstatt »Schwarme früher«

**in Zusammenarbeit mit dem Heimat-, Umwelt- und Kulturverein Schwarme e.V. EULE**

Die Arbeitsgruppe sammelt und dokumentiert alte Fotos, historische Dokumente und historische Materialien für ein Archiv und für die Durchführung von Ausstellungen und Veranstaltungen.
Termine nach gemeinsamer Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 1351

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Ulrich Dunker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr
30 U-Tage, 90 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04100024

## Auf den Spuren der Geschichte rings um Heiligenberg

**in Kooperation mit dem TourismusService der Samtgemeinde Br.-Vilsen**
**Sonntagsspaziergang**

Archäologen und Historiker sind mit modernen und stetig verfeinerten computergestützten Untersuchungs- und Forschungsmethoden in neuerer Zeit vielen bislang unbekannten Geheimnissen der Geschichte auf die Spur gekommen. Was sie teils erst in diesem Jahrzehnt herausgefunden haben, hat vielerorts dazu geführt, dass lange als unumstößlich und gesichert angesehene Erkenntnisse grundlegend revidiert werden müssen. Historisch bedeutend sind die Ergebnisse der seit Herbst 2011 laufenden Spurensuche innerhalb der Wallanlage von Heiligenberg bei Bruchhausen-Vilsen. Über die jüngsten Funde und die daraus gewonnenen Erkenntnisse über die mittelalterliche Abtei Heiligenberg und die große frühmittelalterliche Burganlage wird hier im Rahmen einer Rundwanderung berichtet.
Treffpunkt: Brunnen am Forsthaus
Anmeldung erforderlich unter 04252 930055. Die Kosten von 3,00 € sind vor Ort an die Gästeführung zu entrichten.
Bitte mitbringen: »Geländegängiges Schuhwerk«.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2117

Bruchhausen-Vilsen
Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 23.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100013

Bruchhausen-Vilsen
Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100009

Bruchhausen-Vilsen
Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.04.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100014

Bruchhausen-Vilsen
Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100011

Bruchhausen-Vilsen
Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100012

Bruchhausen-Vilsen
Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 22.06.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100015

## Wer war David Heinrich Hoppe – geboren 1760 in Vilsen?

Kommen Sie mit – 250 Jahre zurück – und lernen Sie David Heinrich Hoppe kennen! Eine Nachbarstochter und eine Kräuterfrau erinnern sich und erzählen das Leben des »kleinen« David Heinrich Hoppe und nehmen Sie dabei mit auf eine Reise in die Vergangenheit.
Treffpunkt Brautstr. 13;
Wir bitten um Anmeldung;
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen
Christiane Wimmer / Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.04.14, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110008

## Von Bürgern und Würgern

Sophie und Berta sind wieder unterwegs und öffnen ihr Nähkästchen. Es gibt neue Geschichten aus vergangener Zeit. So manches Geheimnis wird gelüftet werden. Kommen Sie mit auf düstere Wege und durch enge Gassen. So erfahren Sie mehr von der Enge bei Lehrer Rahlfs, von der Großzügigkeit der Witwe Lamprecht und vom unrühmlichen Ende des Buchbinders Meyer.

Treffpunkt: Parkplatz ehemalige Heimatstube, Vilser Schulstr. 19
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 582

Bruchhausen-Vilsen
Christiane Wimmer / Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 22.06.14, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Exkursion
Kursnummer: 04110009

## Betriebsbesichtigung Vilsa-Brunnen

Während einer Betriebsbesichtigung erfahren Sie alles über Vilsa sowie über die Gewinnung, die Abfüllung und die Qualität des Mineralwassers.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 4427

Bruchhausen-Vilsen
Vilsa-Brunnen, Alte Drift 1
Gunda Manke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04113001

## Kräuterwanderung am Kurpark

Gesucht werden Wild- und Heilpflanzen am Kurpark und am Waldesrand. Alte Volksmedizin und moderne Phytotherapie werden anhand der Pflanzen erklärt.
Treffpunkt: Brunnen am Kurpark. Die Kosten von 5,00 € sind vor Ort an die Gästeführung zu entrichten.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen
Kurpark
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 18.05.14, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100018

## Kräuterspaziergang am Kurpark

Wir laden Sie zu einem Ausflug in die Botanik rund um den Kurpark/Hoppegarten ein mit kleinen Geschichten zu den dort wachsenden Wildpflanzen. Was hat es auf sich mit den »Fußstapfen des weißen Mannes?« »Worüber hat sich der Teufel geärgert?«
Treffpunkt: Brunnen am Kurpark.
Die Kosten von 5,00 € sind vor Ort an die Gästeführung zu entrichten.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen
Kurpark
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 06.07.14, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 04100019

## Die baltischen Metropolen – Vilnius, Riga, Tallinn

Der erste Foto-Stopp ist Vilnius, Litauens barocke, lebensfrohe Hauptstadt. Viele Baustile sind hier zu bewundern, wenn man durch die Altstadt flaniert und die prachtvollen Bürger- und Kaufmannshäuser, Kirchen und Klöster betrachtet. Riga, die pulsierende Hauptstadt Lettlands, lockt mit der gut erhaltenen Altstadt viele Touristen in die Stadt. An den mittelalterlichen Häuserfassaden lässt sich die wechselvolle Geschichte gut ablesen. Tallinn, das frühere Reval, zählt zu den schönsten Hauptstädten Europas. Markant ist der Domberg, auf dem einst der Adel und der Klerus lebten und von dem aus man einen großartigen Blick auf die Unterstadt mit den Häusern der hanseatischen Kaufleute und der Handwerker.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Gerhard Riecke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110001

Winterseminarreihe im Gemeindehaus in Schwarme

## »Gut leben!« – Unsere Dörfer zwischen Tradition, Gegenwart und Neuorientierung

**in Kooperation mit den Kirchengemeinden Martfeld und Schwarme**

Die Veranstaltungen finden jeweils im Gemeindehaus in Schwarme statt. Sie sind entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten.
Zum 2., 3. und 4. Abend werden Vertreter der Gemeinde, der Feuerwehr und der Vereine sowie Bürger/-innen aus beiden Orten eingeladen, um gemeinsam ins Gespräch zu kommen über bisher Erreichtes, neue Entwicklungen oder Zielsetzungen.

### Ländlicher Raum – Veränderungen in unseren Dörfern – Herausforderungen und Möglichkeiten

Referent: Karl-Heinz Friebe

Mi, 05.02.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: 04100032

### Leitbilder und Ziele in Schwarme und Martfeld

Mi, 12.02.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: 04100033

### Das Dorf und seine Ortsteile

Mi, 19.02.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: 04100034

### Wohne ich oder lebe ich hier? Vom Bauplatz zur Dorfgemeinschaft

Mi, 26.02.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: 04100035

## Myanmar – ein Land im Aufbruch

Jahrzehnte war Myanmar, das frühere Birma, verschlossen und unzugänglich. In dem einstmals abgeschotteten Militärstaat begann 2011 ein Demokratisierungsprozess. Die Friedensnobelpreisträgerin Aung San Suu Kyi wird wie keine andere mit der Öffnung des Landes in Verbindung gebracht. Die Bückerin Anette Uhde hat dieses frisch erblühende Land 2011 besucht. Sie erzählt in ihrem Vortrag von einer faszinierenden Reise, auf der sie von der Ruhe und der Herzlichkeit einer aufgeschlossenen Bevölkerung empfangen wurde. Die Referentin bietet Einblicke in die außergewöhnliche Kultur Myanmars. Weiterhin zeigt sie die vielfältige Natur und die beeindruckenden Landschaften in ihrem Bildbericht.
Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 6117

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Anette Uhde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110003

## Bericht von einer Reise nach Tokio, Atami und Kyoto

**Shintoismus – Buddhismus – Christentum – Interreligiöser Dialog in Japan**
»Sind Sie Shintoist?« – »Ja« – »Und Buddhist?« – »Ja, auch!« Zwei Religionen anzugehören, ist nach westlichen Vorstellungen eigentlich nicht möglich. Vieles ist anders in Japan, vieles aber auch sehr ähnlich wie bei uns trotz ganz anderer Traditionen.
Walter Bellingrodt wird von einer interreligiösen Gruppenreise mit Masanobu Hirata berichten, von vielen Begegnungen in Klöstern und Hochschulen, von Ausflügen, von Ikebana, Teezeremonie, dem traditionellen japanischen Bad und vielem anderen.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 1206

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Walter Bellingrodt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110006

## Das Eis der Polargebiete – Zeuge des Klimawandels

Von 1988 bis Juni 2013 war Dr. Hans Oerter beim renommierten Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung tätig. Er hat an 21 Expeditionen in die Arktis und in die Antarktis teilgenommen und weiß, dass der Schlüssel zum Klimawandel im ewigen Eis liegt und dass das Schmelzen des Polareises das Leben der jungen Generation nachhaltig und massiv verändern wird. In seinem Vortrag mit vielen Bildern präsentiert der Wissenschaftler auf verständliche Weise viele Informationen, die es den Zuhörern ermöglichen, Medienberichte zu diesem Thema besser einordnen zu können.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 4831-1347

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Dr. Hans Oerter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04115001

## Unser Lebensraum – Spiegel unserer Gesundheit

Erfahren Sie an diesem Abend, was unser Lebensraum über unsere seelische oder körperliche Befindlichkeit aussagt.
Lernen Sie, wie Sie offensichtliche Blockaden erkennen und lösen können, um zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.
Bringen Sie gern etwas zum Zeichnen und einen eigenen Grundriss mit.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803037

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Andrea Nowak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 31.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 04100030

## Mein Garten im neuen Jahr

**Zier- oder Nutzgarten**
Inhalte:
Baum- und Strauchschnitt
Staudenbeet: Teilung, Düngung
Frühjahrsspritzungen mit Einsatz von natürlichen, selbst hergestellten Spritzmitteln
Vorbereitungen für die Frühjahrspflanzung im Gemüsegarten
»Wer« mit »Wem« im Gemüsegarten (Verträglichkeit der Pflanzen untereinander)
Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 364

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Wolfgang Marquardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 9,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114002

## Entspannt gärtnern – mehr Zeit zum Genießen

**Pflegeleichte Gartengestaltung**
Der Garten soll einem nicht über den Kopf wachsen, sondern er soll Spaß machen, Genuss und Freude bieten.
Dieser Wunsch kann in Erfüllung gehen, wenn man seinen Garten pflegeleicht gestaltet. Mit den passenden Pflanzen am richtigen Standort und mit sorgfältig ausgewählten Formen und Materialien ist es möglich, entspannter mit der Natur zu gärtnern und dennoch harmonische und erholsame Gartenräume zu erschaffen.
Die Gartenarchitektin und Gartenberaterin Katja Purnhagen stellt verschiedene Privatgärten und Pflanzenportraits vor und gibt Ihnen Ratschläge, um den eigenen Garten Schritt für Schritt pflegeleichter zu gestalten.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114009

## Eigenes Gemüse im Mulchgarten anbauen

**in Kooperation mit dem Heimatverein EULE e.V.**

Die beiden Referenten stellen an diesem Abend die Ergebnisse und die Arbeitsweise ihres seit Jahren weiter entwickelten gut funktionierenden Gemüseanbaus vor. Ihr Konzept für den Nutzgarten lautet: mit wenig Arbeit, rückenschonend, wassersparend, kaum Unkraut, naturgemäße Düngung, leichte und saubere Ernte! Die Grundlage ihres Gartensystems ist eine konsequente Mulchwirtschaft, bei der die Beete mit Stroh, Laub und anderen Materialien abgedeckt werden. Der Garten muss nicht mehr umgegraben werden und wird biologisch mit eigenem Kompost gedüngt. Die Herstellung des Komposts, das Anlegen eines Mulchgartens, das Ernten und Pflegen diverser Gemüsekulturen wird anhand von Bildern gezeigt.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 05166 1243

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Heinz Zündorf / Wilfried Stegmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114003

## Obstbaumschnitt

Anhand von 10 goldenen Schnittregeln wollen wir den Ertragsobstbaumschnitt besprechen und anschließend in der Praxis an jungen wie auch an alten Obstbäumen durchführen.
Theorie an 2 Abenden á 2 U-Std., Praxis 1 Nachmittag 6 U-Std.
2. U.-Tag: Di., 18.02.14, Praxistermin: an einem Samstag je nach Witterung und gemeinsamer Absprache – Baumschule Uepsen
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800622

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dr. Ute Hoffmann-Deterding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 04114001

## Rosenschnittkurs

Das Schneiden der Rosen im Frühjahr als Pflegemaßnahme dient dazu, die Pflanzen kräftig, schön und gesund zu erhalten. Wie man Rosen aller Art richtig schneidet, erlernen Sie in diesem Kurs in Theorie (ca. 1 Stunde) und anschließend in der Praxis. Bitte mitbringen: Rosenschere, Schutzhandschuhe, geeignete Kleidung.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 1533

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Detlev Wolters
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.02.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Kursnummer: 04114005

## Gärten zwischen der Blumen- und Alabasterküste in der Normandie

La Cote Fleurie und La Cote Albatre werden die Küsten in der Normandie auch genannt. In der Nähe von Dieppe liegen einige bedeutende Gärten. Und wer denkt bei der Normandie nicht an den Garten des Malers Claude Monet? Vierzig Jahre lebte und malte er in diesem Garten und fand hier seine berühmten Seerosenmotive. Viele weitere gärtnerische Glanzpunkte der Region werden Sie in ihren Bann ziehen.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Cordula Hamann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114011

## Feng-Shui im Garten

**Gestaltungsmöglichkeiten auch in unserer westlichen Kultur**

Ein nach Feng Shui Prinzipien gestalteter Garten braucht kein asiatischer oder gar ein Zen-Garten sein. Ziel dieser Gartengestaltung ist, den Menschen mit seiner Umgebung in Einklang zu bringen. Dazu gehört, eine Harmonie zwischen Haus und Garten herzustellen. Auch im Garten werden nach der Formenschule (Bagua) neun verschiedene Lebensbereiche unterschieden. Jeder einzelne kann durch die Wahl der Pflanzen und ihrer Farben, wie auch durch Gartenaccessoires, unter Berücksichtigung der 5-Elemente-Lehre gestärkt werden. Der Vortrag gibt Einblick in Analyse und Gestaltungsmöglichkeiten.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 983068

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Susanne Geue
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.04.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04100016

## Wie vererbe ich richtig?

Inhalte:
- Wer erbt aufgrund der gesetzlichen Erbfolge?
- Wie schreibe ich ein Testament?
- Was ist ein Ehegattentestament?
- Welche Folgen hat ein Erbvertrag?
- Wer kann seinen Pflichtteil fordern?

Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 983393

Wir sind auf dem Weg
ins postfossile Zeitalter!
Windpark Barbusch Betriebs-GmbH & Co. KG
Graf-Ludolf-Straße 21, 27305 Bruchhausen-Vilsen
Fon 04252 2850, Fax 04252 92263
E-Mail: info@bbva.de

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Kerstin Bolte-Mahlstedt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 04105001

## Einkommensteuer-erklärung praktisch

Für viele ist die Abgabe der Steuererklärung mit großem Aufwand verbunden. Wir geben Ihnen einen Überblick über das, was Sie tun müssen. In diesem Kurs werden Themen wie Grundlagen der Erklärung, Abgabefristen, Einkünfte aus nicht selbstständiger Arbeit, Sonderausgaben und Vorsorgeausgaben behandelt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 163926

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Markus Stier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 04105002

## Kinesiologie und Lernschwierigkeiten

**Wie kann ich mein Kind (und auch mich selbst) mit Hilfe von Kinesiologie unterstützen, wenn es Stress in der Schule hat?**
Lernen kann Spaß machen und leicht gelingen! Viele Kinder erleben aber das Schreiben, Rechnen, Konzentrieren, die Vorbereitung auf Arbeiten, Hausaufgaben erledigen etc. als anstrengend, schwer, ermüdend und langwierig. Es entsteht oft schon in der Grundschule großer Leistungsdruck aufgrund der Anforderungen von außen, aber ebenso durch die eigene Erwartungshaltung.
Die Kinesiologie bietet vielfältige Möglichkeiten und Techniken, so dass das Lernen leichter gelingen kann und die Kinder (auch die Erwachsenen) damit mehr positive Erfahrung sammeln können.
Dieses Seminar richtet sich an Eltern, die ihre Schulkinder unterstützen wollen und ebenfalls an Erwachsene, die Lernschwierigkeiten oder auch Prüfungsstress haben. Es werden verschiedene Techniken gezeigt und erlernt, die das Lernen erleichtern und auch den emotionalen Stress darauf (bei Kind und Eltern), abbauen. Die Übungen können dann zu Hause angewendet werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, Wollsocken und Getränke.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 913202

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Sandra Schiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04106001

## Die Bedeutung des ersten Blickkontaktes

Fast will man die Bedeutung und Wichtigkeit des ersten Blickkontaktes kleinreden: das gibt sich schon, das kommt schon noch, wichtig ist doch, dass sich das Kind intellektuell weiterentwickelt.....Aber tut es das wirklich – durchläuft dieses Kind wirklich problemlos und unauffällig alle Einrichtungen der frühen Kindheit wie Krippe, Kindergärten und Schule? Wenn nicht, wo sind die ersten Anzeichen erkennbar und vor allen Dingen, wie gehen wir als Eltern oder Tagesmütter und Erzieher damit um? An diesem Abend wird es um den Aufbau des Blickkontaktes in der Theorie sowie um die Erweiterung des visuellen Erkennens, der sog. »Triangulierung« des Blickes sowie um frühzeitiges Erkennen der Symptomatik bei Störungsmustern gehen, und welche Förderansätze möglich scheinen.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 05024 8012

Bruchhausen-Vilsen
Maidamm 10
Ingrid Graf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04106016

## Leben mit extremer Schüchternheit oder »Ihr könnt mir gar nicht helfen«

»Ach, der ist nur sehr schüchtern – das gibt sich schon – das wächst sich heraus – er ist doch ein intelligentes Kind – warte mal die Schule ab, da kommt das schon!« So und so ähnlich begegnet das Umfeld dem schweigenden Kind. Eltern springen schnell in die Gesprächslücke ein und äußern das, was eigentlich die Antwort des Kindes hätte werden sollen. Andere Gleichaltrige kennen ihren Freund schon und übernehmen für ihn Verantwortung, reden über ihn anstelle mit ihm. Und so trägt das Umfeld erheblich zur Stabilisierung des Störmusters bei. An diesem Seminarabend soll es um selektiven Mutismus gehen und darum, was Eltern, Erzieher und Interessierte über Verhalten und mögliche Therapien wissen sollten.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05024 8012

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ingrid Graf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04106015

## Grundlagen der Kommunikation

**»Hinterher fällt mir immer ein, was ich hätte sagen können!«**
Menschen kennen lernen, mit Vorgesetzten reden, Konfliktgespräche führen, argumentieren, schlagfertig reagieren, gute Gespräche führen zu können, gilt als wichtige Sozialkompetenz. Und das mit Recht! Die passenden Worte ebnen Wege, wirken sympathisch und zaubern Lösungen für kritische Situationen herbei. Themen werden sein: – Zuhören lernen – Hören, interpretieren, bewerten – Achtsame Kommunikation – Argumentations- und Fragetechniken – Schwierige Gespräche, schwierige Zeitgenossen?
In lockerer Atmosphäre wird in kleinem Kreis praxisnah geübt. Vorschläge und Fragen der TeilnehmerInnen sind erwünscht.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04107008

## Grundlagen der Kommunikation – Teil 2

**Aufbaukurs**

Im zweiten Teil werden wir das Erlernte vertiefen. Dabei entstehen keine vorgefertigten Gesprächslösungen, sondern der eigene Gesprächsstil der Teilnehmenden, Klarheit und Praxistauglichkeit stehen im Fokus. Und... wir wollen locker bleiben und Spaß beim Ausprobieren haben!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.05.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04107010

## »Stop, hier sind meine Grenzen!«

Viele Menschen, Frauen häufiger als Männer, stellen an sich selbst sehr hohe Ansprüche in ihren Rollen in Familie, Partnerschaft, Freundschaft und Beruf. Den meisten fällt es schwer, »Nein« zu sagen und gut für sich selbst zu sorgen. Die alten Muster, die dahinter stecken, gehen oft auf die Herkunftsfamilie zurück. Es gibt Möglichkeiten, die Zusammenhänge wahrzunehmen und Veränderungen anzubahnen. Der Vortrag bietet viele Beispiele und Anregungen an.
Wir bitten um Anmeldung;
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3717

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Dr. Gertraud Matthies
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107013

## Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen

**Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen**

Gefühle sind die Bewegungen des Lebens, die uns durchströmen und uns im Fühlen ein Bewusstsein unserer Existenz verschaffen. Meistens können wir mit den Gefühlen nichts anfangen, weil wir nie gelernt haben, mit ihnen umzugehen oder wir kontrollieren und unterdrücken sie über den Verstand. So bleiben Bewegungen des Lebens – Gefühle – in unserem Körper stecken und können Verursacher sein für körperliche oder psychische Probleme. Der Vortrag zeigt auf, wie das funktionieren kann, wie wir wieder einen gesunden Zugang zu unseren Empfindungen finden und die Intelligenz der Gefühle nutzen.
Um Anmeldung wird gebeten.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107001

## Rituale der Sterbebegleitung

Sterben und Tod sind Themen, denen wir im Privatleben lieber ausweichen, die wir auf später vertagen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflegeberufen können das nicht, sind direkt mit sterbenden Menschen konfrontiert. Aber wie kann man solchen hohen emotionalen Herausforderungen begegnen? Gefühle wie Mitleid oder Trauer kann man nicht einfach »ausschalten«, wenn sie da sind, sind sie da und »überkommen« einen. Was können wir im Angesicht des Sterbens tun? Wie gehen wir mit Trauer u. Berührtsein um? Wie begegnen wir den Angehörigen von Verstorbenen? Der Vortrag ist nicht nur für Mitarbeiter/Innen der Pflegeberufe konzipiert, sondern auch für alle Interessierten oder Angehörige.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107002

## Sterbebegleitung und Trauerarbeit

**für Mitarbeiter/innen in Pflegeberufen**

Sterben und Tod sind Themen, denen wir im Privatleben lieber ausweichen, die wir auf später vertagen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflegeberufen können das nicht, sie sind direkt mit sterbenden Menschen konfrontiert. Das Seminar ist nicht nur für Mitarbeiter/Innen der Pflegeberufe konzipiert, sondern auch für alle Interessierten oder Angehörige.
Termine: Sa., 10 – 17 Uhr, So., 10 – 15 Uhr;

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 62,50 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04107003

SprachLos e.V.
Fachberatung
bei sexualisierter Gewalt
Tel. 0421 / 809 1005
Beratung • Begleitung • Prävention
www.sprachlos-ev-beratung.de
beratung@sprachlos-ev-beratung.de
Henry-Wetjen-Platz 4
28844 Weyhe-Leeste
Fax 04171 787591 • Mobil 0178 2953443

## Kontakt zum inneren Kind

Wir alle tragen ein inneres Kind in uns, ein Teil unserer Persönlichkeit, der sich in Spontanität, Kreativität, Neugierde, Abenteuerlust, Instinkt, Unschuld und Empfindungsfähigkeit. Durch viele verschiedene Erfahrungen in der Kindheit wird dieser Teil der Persönlichkeit in zwei Teile gespalten. Ein Teil beginnt zu kontrollieren und vernünftig zu sein (der Erwachsene), der andere Teil muss sich zurückhalten. So geht uns ein wesentlicher Teil an Lebendigkeit verloren. In diesem Tagesseminar werden wir über Fantasiereise, Inneren Dialog und Bewegung dem inneren Kind begegnen und lernen, den Kontakt mit ihm aufrecht zu halten.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Malutensilien.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04107005

## Frau-Sein – Mann-Sein

**Konflikte und Verständnis in Beziehungen**

In Beziehung-sein heißt nicht die Erfüllung unserer Bedürfnisse, sondern das »Sich-Selbst- Erkennen« in Bezug zu dem Anderen. Dazu wäre es sinnvoll, unsere Konditionierungen kennen zu lernen und die Sprache von Frau oder Mann zu verstehen.
Themen: Unterschiedliche Wahrnehmung bei Mann und Frau – Kommunikationsschwierigkeiten in Beziehungen – Beziehungen als Spiegel zu sich selbst – Freundschaft, Liebe und Projektion – das Männliche und das Weibliche.
Um Anmeldung wird gebeten.

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107006

## Ausbildung zum Freiwilligen Müller/zur Freiwilligen Müllerin

**in Zusammenarbeit mit Kreisheimatbund, Kreismuseum und Heimatvereinen**

Längst dienen die Mühlen nur noch äußerst selten ihrem ursprünglichen Zweck, meist der Heimatpflege und dem Fremdenverkehr. Dabei könnten sie, weil häufig noch voll funktionsfähig, auch jetzt noch Korn zu Mehl verarbeiten. Zusammen mit den Heimatvereinen, die eine voll funktionsfähige Mühle pflegen, erfahrenen Müllermeistern und anderen Fachleuten soll der Ausbildungskursus gestartet werden.
Materialkosten übernimmt die Mühlenvereinigung Niedersachsen-Bremen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 780146

Bruchhausen-Vilsen
Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2
Hans Hermann Bohlmann / Johann Hüneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 20.09.14, 10:00 Uhr
24 U-Tage, 160 U-Std., 360,00 €
Kursnummer: 04111001

## Sportfischerei-Schein

Der Sportfischerei-Schein berechtigt zum Angeln in allen Gewässern Deutschlands. Grundkenntnisse in der deutschen Sprache sind erforderlich. 2 Praxistermine mit je 2 U.-Std. nach Absprache mit den Teilnehmern. Die Gebühr beinhaltet Prüfungsgebühr und Ausbildungsmaterial (41,00 €).
Fragen z. Kursinhalt: 04242 84420

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Auf der Loge 5
Ulf Lahmeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 44 U-Std., 129,00 €, Schüler u. Auszubildende 85,00 € (mind. Alter 14 J.)
Kursnummer: 04100010

## Wie können sich Haus- und Wohnungsbesitzer vor Einbrüchen und Diebstahl schützen?

Michael Wessels, Präventionsbeauftragter der Polizeiinspektion Diepholz, informiert über Strategien gegen Diebstahl und Wohnungseinbrüche.
Wohnungseinbrüche sind sowohl für die Polizei als auch für die Haus- und Wohnungsbesitzer das ganze Jahr über ein Problem, in der »dunklen Jahreszeit« steigen die Fallzahlen spürbar an.
An diesem Abend wird erklärt, welche Präventionsmaßnahmen zu treffen sind, damit ein Einbruchsversuch erfolglos bleibt und wie das Haus speziell vor dem Urlaub zu sichern ist.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 971107

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Michael Wessels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04116601

## Sachkundenachweis für Hundehalter

**Vorbereitungsseminar für die theoretische Sachkundeprüfung**

Seit dem 01.07.2013 ist es in Niedersachsen Pflicht, bei Neuanschaffung eines Hundes einen Sachkundenachweis vorzulegen.
In diesem Seminar werden Sie auf die theoretische Prüfung vorbereitet. Aber auch andere Interessierte erfahren Wissenswertes über den Hund und sein Verhalten.
Im Anschluss an das Seminar besteht die Möglichkeit, die Prüfung abzulegen, dabei entstehen Zusatzkosten in Höhe von ca. 40 €. Diese Kosten sind nicht in der Gebühr enthalten.
Es entstehen zusätzliche Kosten für das Skript in Höhe von 5 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 913426

Bruchhausen-Vilsen
Am Marktplatz 10, Seminarraum
Ilona Ahrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 04114012

# Kultur



## Märchen – Erzählkreis

Hier treffen sich Erwachsene unterschiedlichen Alters, die entweder schon Märchen erzählen können oder es gerade lernen. Zusammen wollen wir Antworten finden, wie man sich Märchen erarbeitet, mit Leben füllt und frei erzählt. Bei den regelmäßigen Treffen geht es um Austausch und Unterstützung beim Erzählen. Hier können wir das eigene Können erproben und weiterentwickeln.
Voraussetzung sind die Freude am Erzählen, Interesse an Märchen und Sagen, die Bereitschaft eigenständig zu lernen, Neugier und Geduld. Die TeilnehmerInnen können die monatlichen Themen wählen: z. B. Märchenbilder, Hintergründe, Gestaltung von Märchenerzählstunden für Kinder und Erwachsene oder an gemeinsamen Projekten arbeiten.
Termine: 12.02.,12.03., 09.04., 14.05., 11.06.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 04202002

## »In alten Zeiten, in denen das Wünschen noch geholfen hat...« – Märchen vom Wünschen

**in Kooperation mit dem Süster Kring**

Große Wünsche, kleine Wünsche, heimliche Wünsche und verbotene Wünsche, verwunschene Orte oder wunschlos glücklich? Unsere Wünsche sind Teil unseres Lebens, manche Wünsche begleiten uns ein Leben lang. Märchen spiegeln unsere Sehnsüchte und Wünsche. Daher rankt sich der ganze Märchenabend ums Wünschen.
Die Erzählerin Brigitta Wortmann erweckt mit Liebe und Leichtigkeit fünf Märchen aus dem europäischen Raum zum Leben. Dazwischen begleitet sie die Zuhörer mit Liedern auf der keltischen Harfe von einem Märchen zum anderen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Süstedt
Noltesche Scheune
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 14,00 € inkl. kleinem Imbiss
Vortrag
Kursnummer: 04201002

## Die Macht der Bilder

**Politische Symbolik in Kunstwerken in Kooperation mit KUK**

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Dr. Hans-Thomas Carstensen
Do, 16.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04203002

## Der König der Welt – Salvador Dalí: Ein Leben als Gesamtkunstwerk

**in Kooperation mit KUK**

»In der Kunst ist es anders als beim Fußball: In der Abseitsstellung erzielt man die meisten Tore« – dieser originelle Vergleich stammt von Salvador Dalí (1904 – 1989). In der abseitigen Außenseiterrolle hat er sich zeitlebens am wohlsten gefühlt, immer getreu seiner Lebensmaxime: »Die Leute sollen über mich reden – schlimmstenfalls sogar Gutes!«
Und so reden die Leute bis heute über ihn: Die einen feiern ihn als den einzigartigen Magier des Surrealismus – die anderen kanzeln ihn ab als den größten Scharlatan, den sich die Kunstgeschichte je geleistet hat. Wie auch immer man zu Dalí und seiner Kunst steht: Er hat Bildwelten geschaffen, die zum kollektiven Gedächtnis des 20. Jahrhunderts gehören.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Dr. Hans-Thomas Carstensen
Do, 24.04.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Dia-Vortrag
Kursnummer: 04203001

## Perspektiv & Architekturzeichnen – Schritt für Schritt zur räumlichen Zeichnung

Objekte, Räume und Gebäude mit Bleistift und Papier festzuhalten ist faszinierend, macht Spaß und ist eine wichtige Grundlage für gestaltendes Arbeiten.
Anhand von einzelnen Gegenständen, Arrangements sowie den Räumen und Gebäuden vor Ort lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des räumlichen Zeichnens: Licht und Schatten, Proportion und Perspektive, Schraffur und Textur sowie Komposition. Dieser Kurs bietet auch Hilfe bei der Erstellung einer Bewerbungsmappe.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte 2H/HB/4B/6B, Spitzer, Radiergummi, Lineal & auch etwas leckeren Proviant für den Tag.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 36,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04205003

## Aquarell-Malerei

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Nicht auf der Suche nach dem Licht, aber auf der Suche danach, es darzustellen, ist das Aquarell ein besonderes Medium. Es ist der Anfang und die Krone der Malerei und nach einfachen und klaren Regeln zu erlernen. Die Lust am Malen reicht dafür als Voraussetzung. Erleben Sie, wie entspannend malen sein kann.
Material: kl. Aquarellkasten, 6 oder 12 Farben (Farbempfehlung wird in der ersten Stunde gegeben), Aquarellblock oder einzeln aufgezogenes Papier, weicher Schwamm, Bleistift B oder 2B, Radiergummi, 3 bis 4 Aquarellpinsel
Fragen z. Kursinhalt: 04247 433

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Reinhold Contzen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 04205002

## Acrylmalerei: Natur

Das Thema »Natur« soll im Mittelpunkt unserer Malaktivitäten stehen. Motive können Pflanzen, wie Blumen oder Bäume, aber auch Landschaftsansichten sein. Reizvoll kann es auch sein, nach mitgebrachten Fundstücken, wie Muscheln, Ästen, Zapfen oder anderen Naturobjekten zu malen.
Wir arbeiten nach (eigenen) Fotografien, Vorlagen aus der Kunstgeschichte oder Objekten. Grundlagen wie Perspektive, Bildaufbau sowie Licht- und Schattensetzung werden anhand der Motive erlernt. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind willkommen.
Materialkosten: 6,00 €. Papier, Pinsel und Farben werden von der Kursleiterin gestellt. Leinwände müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04205006

## Ölmalerei

In diesem Kurs malen wir mit Pinsel oder Spachtel in der Primamalerei oder in Lasurtechnik. Es können sowohl traditionelle als auch abstrakte Bilder entstehen. Wir arbeiten nach Vorlagen aus der Kunstgeschichte, Fotografien sowie eigenen Ideen. Grundlagen der Malerei, wie Perspektive, Bildaufbau sowie Licht- und Schattensetzung werden anhand der Motive erlernt und angewendet.
Der Malkurs eignet sich für Beginnende, die das Malen mit Ölfarben kennen lernen möchten sowie für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.
Es entstehen Materialkosten: 10,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 19:15 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04205007

## Dekorative Bilder – selbst gestaltet

Dem neuen Trend der Wohnraumgestaltung entsprechend werden wir aus bespannten Keilrahmen ganz persönliche dekorative Bilder herstellen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien. Mit Hilfe von Acrylfarbe, Strukturen, Schablonen und Effekten entsteht ein individuell gestaltetes Bild für Ihr Zuhause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3949468

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 53,50 €
Kursnummer: 04205008

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 53,50 €
Kursnummer: 04205009

## Kalligraphie – Schreiben wie im Mittelalter

Die »Bastarda« ist die Urgroßmutter unserer heutigen Schreibschrift. Sie reizt durch ihre »Gegenläufigkeit« und bietet als Vorläuferin der Kanzleischrift viele Möglichkeiten zur Verzierung.
Gezeigt wird der Umgang mit Feder, Tinte und Papier, es werden Tipps und Anregungen gegeben. Ziel ist es, gemeinsam einen kleinen Text zu schreiben, der praktisch verwendet werden kann.
Bitte mitbringen: kariertes Papier DIN A4, Schreibutensilien (Federn, Federhalter und Tinte können vor Ort für 12,00 € erworben werden).
Fr 17:15 – 20:15 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.03.14, 17:15 Uhr
2 U-Tage, 9 U-Std., 25,20 €,
Kleingruppe: 30,20 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04205001

## Faszination Papier

**Papierschöpfen in historischem Ambiente**
Der Rohstoff für unsere Papiere besteht aus verschiedenen einheimischen Pflanzen, die den Papieren ihre eigene, unverwechselbare Struktur und Farbgebung verleihen. Zusätzlich können Blüten, Blätter, Stoffreste, Seidenfäden und viele andere Materialien eingeschöpft werden, so dass Sie Ihr individuelles Schmuck-, Umschlag- und Schreibpapier herstellen können. Mit einem speziellen Schöpfsieb können Sie

auch eigenes Visitenkartenpapier schöpfen. Die möglichen Papierformate reichen von DIN A 5 bis zum Format 50 x 70 cm. Die von Ihnen dabei erlernte Technik der Papierherstellung ist in vereinfachter Form auch bei Ihnen zu Hause umsetzbar.
Materialkosten: 8,00 €
Fragen z. Kursinhalt: 04251 670600

Bruchhausen-Vilsen
Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2
Gisela Große Frie
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 27,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04212001

## Terrakotta für Terrasse und Garten

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Pflanzgefäße und Gebrauchs- und Ziergegenstände aus Terrakotta bringen afrikanisches oder mediterranes Flair auch in unsere Häuser und Gärten. Sie lernen spezielle Töpfertechniken kennen, die großes Arbeiten ohne Drehscheibe ermöglichen und dennoch schöne runde Formen ergeben. Wer möchte, kann auf der Töpferscheibe drehen. Die Fertigung ist auch für Ungeübte kein Problem. Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Es entstehen Materialkosten. Fr 18 – 21 Uhr, Termine Samstag und Sonntag sowie ein weiterer Termin zum Glasieren und Brennen finden nach gemeinsamer Absprache statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen
Alte Molkerei an der B6
Monika Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.05.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 68,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Wochenendseminar
Kursnummer: 04206004

## Töpfern für Eltern und Kinder (5 – 10 Jahre)

Unter fachkundiger Anleitung entdecken Eltern und Kinder gemeinsam, was aus verschiedenfarbigem Ton getöpfert werden kann: Becher mit Namen, Tiere, ein feuerspeiender Vulkan, Wasserspritztiere, Stiftebecher, Kresseschälchen, ein Herd, auf dem man sogar kochen kann und vieles mehr. Alle getöpferten Stücke können farbig glasiert werden, sind lebensmittelecht, spülmaschinenfest und dicht.
Es entstehen Materialkosten. Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. 2. Kind zahlt 10 €.
Termine: 06.05., 13.05., 20.05., 03.06.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.05.14, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04206005

## Osterferien-Zauberworkshop für Kinder (8 – 12 Jahre)

Im Zauberworkshop können Kinder selbst einen Tag lang die faszinierende Technik des Zauberns erlernen. Die gezeigten Tricks werden von ihnen selbst gebastelt, erlernt und vorgeführt. So werden die kleinen Zauberlehrlinge bald Schnüre länger oder kürzer zaubern, Streichholzschachtelgeister beherrschen und Geldstücke spurlos verschwinden lassen. Würfelzucker wird magisch den Platz wechseln und eine Flasche ohne viel Federlesens durch den Tisch geschlagen. Die großen Tricks sind für Kinderhände schnell zu meistern und fördern die Fingerfertigkeit und den Spaß, das Publikum zu verblüffen.
Die kleinen Teilnehmer können die Tricks auch schnell zuhause zeigen, da nur einfache, aber wirkungsvolle Utensilien (Schere, Zeitung, Tücher, Flaschen...) benötigt werden. Mit Hilfe eines Zauberbüchleins können die gelernten Zaubereien bei Bedarf nachgeschlagen werden.
Keine Ermäßigung möglich. Bitte Verpflegung und Getränke für mittags und eine kleine Pause mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04202005

## »Postkartenbilder« – Makrofotografie von Blumen und Accessoires

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Perspektive, Blendenzahl und Schärfentiefe.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Wir bauen ein kleines Innenstudio. Es werden frische Blumen und andere Accessoires fotografiert.
Nach der Praxis-Session findet am 2 . Tag eine Bild-Besprechung statt.
Der Kurs richtet sich an Personen ohne und mit leichten Vorkenntnissen. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Sa, 01.02.14, 10:00 – 15:15 Uhr
Sa, 08.02.14, 10:00 – 11:30 Uhr
Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung sowie leere Chips, volle Akkus und – falls vorhanden – ein Stativ mitbringen. Zusätzl. Kosten für Accessoires/Farbkarten: 3,50 €. Bitte ggf. Pausenbrot mitbringen, Kaffee und Tee sind vorhanden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €
Kursnummer: 04211003

## Fotografie

**für Anfänger/-innen**
Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Kameraeinstellungen, Bildauflösung, Blendenzahl und Schärfentiefe.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bild-Besprechung statt.
Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Fr, 11.04.14, Theorie 18:00 – 19:30 Uhr
Sa, 12.04.14, Praxis 10:00 – 17:00 Uhr
Mi, 16.04.14, 18:00 – 19:30 Uhr

Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus. Manuskript-Kosten 2,50 €.
Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.04.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €
Kursnummer: 04211004

## Reisefotografie – Bremen

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Perspektive, Blendenzahl und Schärfentiefe.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bild-Besprechung statt.
Der Kurs richtet sich an Personen ohne und mit leichten Vorkenntnissen. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Mo, 02.06.14, Theorie 18:00 – 19:30 Uhr
Di, 17.06.14, Bremen 17:30 – 21:30 Uhr
Di, 24.06.14, 17:30 – 19:00 Uhr
Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus. Manuskript-Kosten 2,50 €.
Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.06.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,00 €
Kursnummer: 04211005

## Landschaft & Natur – »Park der Gärten« in Bad Zwischenahn

Wir setzen den Schwerpunkt auf Qualität statt Quantität. Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Perspektive, Bildaufbau, Blendenzahl und Schärfentiefe.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bild-Besprechung statt.
Der Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Di, 24.06.14, Theorie – 19:15 – 20:45 Uhr
Sa, 28.06.14, Praxis – Ganztagsausflug 09:00 – 17:15 Uhr
Di, 08.07.14, 17:30 – 19:00 Uhr
Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus. Manuskript-Kosten 2,50 €.
Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen. Falls vorhanden, ein Stativ mitbringen.
Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Diese werden am Theorieabend organisiert.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.06.14, 19:15 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 04211006

## Tierfotografie – Zoo Hannover

Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkt: Bildaufbau, Perspektive, Blendenzahl und Schärfentiefe.
Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session findet am 3. Tag eine Bild-Besprechung statt.
Der Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Di, 08.07.14, Theorie 19:15 – 20:45 Uhr
Sa,26.07.14, Praxis Ganztagesausflug Zoo Hannover 09:00 – 18:00 Uhr
Di, 12.08.14, 18:00 – 19:30 Uhr
Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus. Manuskript-Kosten 2,50 €.
Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Das Eintrittsgeld für den Zoo ist nicht im Entgelt enthalten (Erwachsene 25 €).
Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Diese werden am Theorieabend organisiert.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.07.14, 19:15 Uhr
3 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 04211007

## Kinder (8 – 14 Jahre) lernen fotografieren

**Workshop in den Sommerferien**

Die Teilnehmer/-innen lernen auf spielerische Art die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Bei gutem Wetter gehen wir in die Natur, bei schlechtem Wetter suchen wir uns andere schöne Motive.
Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Bitte Kameraausrüstung, Kamera (Handykamera) und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips und volle Akkus.
Manuskript und Nebenkosten 3,00 € ( am Unterrichtstag zu entrichten)
Pausenbrot und Getränke sind in den Nebenkosten eingeschlossen!
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.08.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04211008

## Stricken

Stricken liegt voll im Trend, kein Wunder, denn mit diesem Hobby können Sie einfach und schnell wunderschöne Modelle, für sich selbst, Ihre Familie oder Freunde gestalten. Ob Socken, modische Accessoires oder raffinierte Bekleidung, egal. Mit Einsatz von Stricknadeln und tollen farbigen Strickgarnen setzen Sie auf jeden Fall individuelle Akzente.
Sie erhalten Anregungen und Hilfestellung für das Fertigen modischer Accessoires.
Bitte mitbringen: Wolle, Stricknadeln (verschiedene Stärken je nach Strickgarn), evtl. Nadelspiel zum Sockenstricken, Sockenstrickgarn.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 04213006

## Filzen für Ostern

Bunte Ostereier, Eierwärmer, Küken und Häschen, Anhänger, Blumen und Blüten – in diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, allerlei Österliches und Dekorationen für die Frühlingszeit in geselliger Runde zu filzen. Für das eigene Heim oder zum Verschenken!
Bitte mitbringen: Plastikschüssel mit ca. 1 – 2 Litern Fassungsvermögen, mehrere Frottee-Handtücher, ca. 1 qm dünne Plastikfolie, etwas Luftpolsterfolie, Schere, Plastikeier, Getränke und Verpflegung für die Pausen
Es entstehen zusätzliche Kosten für Wolle und Kleinteile, die je nach Verbrauch im Kurs direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 02.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04213001

## Nähen mit der Nähmaschine

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine oder erweitern Ihre Fähigkeiten. Es wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und der Schnittbearbeitung sowie ein paar Tipps und Tricks.
Anfänger/-innen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Handnähnadel, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.
Einführungsabend am 20.03.
von 19:00 – 19:45 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Handarbeitsraum, Auf der Loge 5
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.03.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 19 U-Std., 47,50 €
Kursnummer: 04213007

## Patchwork – »Zick-Zack«

**für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Wir stellen einen »Reste-Quilt« her.
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04231 7074

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Renate Fischer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 27,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04213002

## Farb- und Typberatung für Frauen und Männer

Farben prägen und durchdringen unser Leben. Sie beeinflussen auf vielfältige Weise unsere Wahrnehmung, unsere Empfindungen und unsere Entscheidungen. Jeder Mensch hat seine eigenen für ihn harmonischen Farbakkorde, die vom Unterton der Haut abhängen. Durch eine Farbberatung, die mode- und altersunabhängig ist, können Sie in diesem Kurs erfahren, welche Farben Ihnen am besten stehen, d.h. ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Mit den richtigen persönliche Farben gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit – auch im Beruf – können Ihre Kleidersorgen reduzieren und Fehlkäufe vermeiden.
Fr. 17:00 – 18:30 Uhr, Sa. 9:00 – 17:15 Uhr
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Materialkosten: 2,50 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.02.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04214001

## Kleider machen Leute – der persönliche Stil

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Typgerechte Kleidung und der persönliche Stil sind eine wertvolle Grundlage für selbstbewusstes Auftreten. Finden Sie heraus, womit Sie eine gute Figur machen. Entdecken Sie Ihre eigenen Körperlinien und Proportionen und lernen Sie, damit zu arbeiten und sich typgerecht zu gestalten und dadurch mit sich selbst in Einklang zu sein. Stoffqualitäten, Schnitte, Accessoires und Schmuck werden weitere Themen sein, denn es ist nicht das einzelne Teil, sondern immer die Gesamterscheinung, die wirkt.
Fr 17:00 – 18:30 Uhr, Sa 09:00 – 17:15 Uhr
Bitte mitbringen: Zentimetermaß, Schreibzeug und – wenn vorhanden – einen Zollstock.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 04214701

# Gesundheit

## Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch aus unseren Internetseiten aufgeführt.

### Hochsensibel – zart besaitet

**Vortrag mit Übungen**

Ihnen wurde schon oft gesagt, dass Sie sehr empfindlich sind? Sie kennen jemanden, der auffallend dünnhäutig auf Reize reagiert? Möglicherweise ist die Ursache eine Hochsensibilität. Diese angeborene Variation des Nervensystems ist noch immer mit vielen Vorurteilen behaftet. Es handelt sich dabei nicht um eine Krankheit oder Störung, sondern um eine Besonderheit. Es wird vermutet, dass 15 bis 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. Ihr Nervensystem ist besonders leicht erregbar und es kann schnell zur Reizüberflutung kommen. Im Vortrag wird über diese besondere Gabe informiert. Die Erkenntnis, dass man hochsensibel ist, kann sehr entlastend sein. Zu verstehen, dass ein Gegenüber betroffen ist, fördert das Einfühlungsvermögen für seine Befindlichkeit.
Kleine Übungen zum Umgang mit Hochsensibilität dienen der Veranschaulichung.
Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Frauke Schulte
Mo, 24.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 04301030

### Schlafstörungen vorbeugen und beheben durch Yoga-Nidra

**Vortrag mit kleinen Übungen**

Yoga-Nidra führt zur tiefen Entspannung und kann auch als Schlafmittel angewendet werden, da er Körper und Geist in einen spannungsfreien Zustand bringt, der ein schnelles Einschlafen bewirkt. Ein erholsamer Schlaf ist zum Aufbau neuer Energien und besserer Konzentration wichtig und bringt uns wieder in ein Gleichgewicht.
Fragen z. Kursinhalt: 04432 353

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Nepal Lodh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 19.05.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04301016

### Kinesiologie – verstehen – erleben – anwenden

Sie erhalten einen Einblick in die Entstehungsgeschichte der Kinesiologie. Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf Demonstrationen des Muskeltests und für welche Bereiche dieser genutzt werden kann. Es werden Übungen gezeigt und erlernt, die später auch selbständig im Alltag, beispielsweise zur Stressreduzierung, angewandt werden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 913202

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Sandra Schiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04304005

## Klangmeditation

Ein Klangerlebnis der besonderen Art: Unterschiedlich klingende Klangschalen werden behutsam angeschlagen. So entsteht ein »Klangraum«, ein harmonisches Klangspiel. Die Töne berühren Körper, Geist und Seele, führen zu tiefer Entspannung und bringen unser Innerstes zum Schwingen. Ein Abend zum Loslassen, eine wunderbare Einstimmung auf das Wochenende.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 932626

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Brigitte Schöler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €,
Kleingruppe: 14,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04301014

## Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Durch gezieltes Anspannen und anschließendes Entspannen von einzelnen Muskelbereichen schulen Sie die Wahrnehmung des Körpers und seiner Spannungszustände. Sie lernen, auf der körperlichen Ebene mit den vorhandenen Energien maßvoll umzugehen und in Folge spannungsbedingte Beschwerden zu vermeiden. Über die aktive Entspannung finden Sie auch zu einer seelischen Gelassenheit.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9099988

Bruchhausen-Vilsen
Auf der Loge 18a
Sonja Kurowski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 04301011

## Heilkräfte aus der Natur – die Ringelblume

Die Ringelblume ist nicht nur hübscher Blickfang im Garten, sondern ein bewährtes Hausmittel aus Omas Zeiten. In der Heilpflanzenkunde steht Calendula uns auch heute noch zur Seite. Aus dieser Sichtweise heraus, möchte ich Ihnen diese »alltägliche« Pflanze näher bringen. Wir werden u.a. eine Salbe herstellen.
Materialkosten 8 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.07.14, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04304006

## Autogenes Training

Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen
Kinderkrippe, Auf der Loge 18
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 04301010

## Qi Gong

Sie lernen im Rahmen der »aktiven Gesundheitsvorsorge« Selbstmassagetechniken und eine Abfolge »des »Gesundheitsschützenden Qi Gong« kennen, um die Abwehrkräfte zu stärken und das Immunsystem zu stabilisieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301003

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301004

## Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.
Fragen z. Kursinhalt: 04204 5032

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301002

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301005

Asendorf
Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301025

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 17:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301006

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301007

Asendorf
Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301026

## Hatha-Yoga

**für Fortgeschrittene**
Fragen z. Kursinhalt: 04204 5032

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301021

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301022

## Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301028

## Hatha-Yoga für Frauen

**für leicht Fortgeschrittene**

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Frauen
Kursnummer: 04301701

## Yoga für Kinder

**von 8 – 14 Jahren**
In diesem Kurs lernt ihr einfache Yoga- und Entspannungsübungen. Durch Yoga werdet ihr beweglich und findet innere Ruhe. Kinder mögen Yoga, denn die Übungen kommen ihrer Lust an Bewegung und Ausdruck entgegen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 15:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04301017

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.05.14, 15:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04301019

## Yoga für Jugendliche von 14 – 17 Jahren

Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 17:15 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04301033

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 17:15 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04301034

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.05.14, 17:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04301035

## Yoga am Wochenende

Termine: 01.03., 15.03., 29.03., 26.04.,
jeweils samstags von 18 – 19:30 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 04301036

## Entspannungstraining

Innehalten, durchatmen, Entspannen, in der Ruhe sein. Der Kurs bietet eine Auszeit vom Alltag sowie Hilfe zur Orientierung. Lernen Sie in Ruhe einige Entspannung -Verfahren kennen und schauen Sie welche ihren persönlichen Vorlieben entgegenkommen. Es werden Techniken aus dem Qi Gong, dem Taijiquan, dem Autogenem Training vorgestellt und geübt.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 04301032

## Den Alltag loslassen mit verschiedenen Entspannungstechniken

Wir lernen aus Anteilen der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings, des Yoga Nidra und der Chakren-Meditation verschiedene Möglichkeiten der Entspannung kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20./27.06.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 04301031

## Feldenkrais

Jeder Mensch entwickelt sein individuelles Bewegungs- und Verhaltensmuster. Körperhaltung – Bewegung – Atmung haben großen Einfluss auf unser Denken – Fühlen – Handeln.
Feldenkrais kann Sie auf neue Wege aus dem Schmerz in die Balance führen. Angenehme, mit Bewusstsein und kleinen Variationen ausgeführte Bewegungen liefern dem Nervensystem neue Informationen. Dies führt zu Fitness auf besondere Art.
»Risiken und Nebenwirkungen«: Entspannung, Bewegungsfreiheit, Schmerzlinderung.
»Mögliche Spätfolgen«: erhöhte Aufmerksamkeit für das eigene Tun und Handeln!
Fragen z. Kursinhalt: 04276 1220

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Gabriele Golze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04302007

## Schnuppertag: Beckenbodentraining für Frauen

Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet.
Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für Ihr Körpergefühl, Ihre Haltung, Ihre Figur und somit für Ihr inneres und äußeres Erscheinungsbild?
Bei vielen Frauen – und auch schon bei jungen – ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zur Senkung der Blase/Gebärmutter. So ist Inkontinenz – unfreiwilliger Harn- oder Stuhlverlust – eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Erfahren Sie den Körper als aktive Mitte Ihres Körpers.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 976-4624

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Annette Schmalz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 04302701

## Präventive Wirbelsäulengymnastik

Rückenbeschwerden, die vielfältige Ursachen haben und zurzeit zu den am häufigsten genannten körperlichen Beschwerden zählen, sollen in diesem Kursus durch zielgerichtete Übungen beseitigt werden. Diese dienen dem Abbau von Haltungsschwächen und Muskelverspannungen. Es erfolgt eine Schulung im wirbelsäulengerechten Alltagsverhalten und in funktioneller Gymnastik.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1551

Asendorf
Grundschule, Bahnhofstr. 6
Anke Schwedler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 07:30 Uhr
8 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 04302003

## Präventive Wirbelsäulengymnastik

**Fortgeschrittene**

Asendorf
Grundschule, Bahnhofstr. 6
Anke Schwedler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 04302001

Asendorf
Grundschule, Bahnhofstr. 6
Anke Schwedler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 20:00 Uhr
8 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 04302002

## Ganzkörpertraining mit Kleingeräten

**Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen**

Wir starten mit einem ausgiebigem Ausdauerprogramm (ca. 20 – 25 Min.) nach temperamentvoller Musik auf dem Stepper, gehen dann über zu gezielten Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Stärkung und Kräftigung einzelnen Muskelgruppen gelegt. Außerdem werden mit Hilfe von Kleingeräten (Therabänder, Hanteln, Bälle) die Rückenmuskulatur und die Arme gestärkt und geformt. Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 17:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04302014

## In Bewegung kommen – Generation 60 plus

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie zu alt oder zu steif sind? Sie verspüren aber doch Lust, sich wieder mehr zu bewegen – zusammen mit Gleichgesinnten. Sie werden hier das Gefühl bekommen, den eigenen Körper wieder mehr wahrnehmen zu wollen. Sie werden erfahren, dass Sie fitter und beweglicher werden und auch bleiben.
Jede Kurseinheit beginnt mit einem Aufbauprogramm nach Musik. Es schließt ein abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper an, welches dem Fitnesszustand der Gruppe angepasst ist. Abgerundet wird die Einheit durch Dehnen aller geforderten Muskeln und einer Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 08:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 04302601

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 10:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 04302602

## In Bewegung kommen auf dem neuen Trimm-Dich-Pfad

**für Anfänger/-innen**

Viele nehmen sich immer wieder vor, regelmäßig Sport zu treiben, fitter zu werden. Der nächste Schritt ist der schwerste: Diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen. Direkt vor Ort auf dem Trimm-Dich-Pfad im Vilser Holz. Frische Luft, weicher Boden und 20 Stationen mit vielen neuen Gymnastikvorschlägen warten auf Sie. Langsam und mit Spaß werden Sie an das Trainieren auf diesem Pfad herangeführt. Dehnübungen vorher und nachher gehören zum Programm.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen
Kurpark (Parkplatz)
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 04302009

## Nordic Walking

Nordic Walking ist ein ausgesprochen effektives Ausdauertraining und richtig eingesetzt, ergänzen die Stöcke es zu einem Ganzkörpertraining. Nordic Walking löst im Wesentlichen Verspannungen im Schulter-Nackenbereich, verbessert die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und regt den Fettstoffwechsel an. Die Teilnehmer/-innen erlernen den Einsatz der Stöcke beim Gehen, aber auch Möglichkeiten der Kräftigung und Dehnung mit Stockeinsatz. Diese Outdoor-Sportart wird bei (fast) jedem Wetter ausgeführt, weshalb eine dem Wetter angepasste Bekleidung mitzubringen ist.
Treffpunkt: Parkplatz am Kurpark; Stöcke können ausgeliehen werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 8815

Bruchhausen-Vilsen
Kurpark (Parkplatz)
Dörthe Meyer Simoes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 04302004

## Orientalischer Tanz für Mütter und Töchter (4 – 12 J.)

**Workshop in den Osterferien**

Teilnehmen können selbstverständlich auch Omas und Enkelinnen oder Tanten und Nichten, Voraussetzung ist lediglich die Freude am Tanzen.
Termine: Dienstag, 08.04. und Mittwoch, 09.04., jeweils von 16 – 17:30 Uhr;
Fragen z. Kursinhalt: 05022 1643

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Christa Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.04.14, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 12,00/6,00 € (Erw./Ki.),
Kleingruppe: Erw.: 17,00 €, Kind.: 8,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Frauen
Kursnummer: 04302716

## Wendo für Mädchen (8 – 12 J.)

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen**

Selbstverteidigung beginnt im Kopf – darum Wendo.
Du lernst: Wie stark Du bist und wie viel Kraft in Dir steckt. Dich zu behaupten, wenn Dich jemand gegen Deinen Willen anfasst oder Dich mit Worten und Blicken verletzt. Deine Stimme und Deinen Willen einzusetzen. Dich zu schützen, wenn Du angegriffen wirst. Dass Du das Recht hast Nein zu sagen, Deinem Gefühl zu vertrauen, Dir Hilfe zu holen. Und vieles mehr. Mitmachen kann jede, egal ob groß oder klein, dünn oder dick, sportlich oder nicht, leise oder laut, schüchtern oder mutig .... jede ist willkommen.
Wendo ermutigt, stärkt, macht selbstbewusst und ist nicht schwer zu lernen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241/690512

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Auf der Loge 5, kl. Turnhalle
Sabine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.02.14, 15:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 17,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04300701

## Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser entspannen, Rücken, Gelenke und Muskulatur entkrampfen.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 982213

Martfeld
Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 07:45 Uhr
12 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €, zzgl. 14,40 € Eintritt;
Kursnummer: 04302005

Martfeld
Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 08:30 Uhr
12 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €, zzgl. 14,40 € Eintritt;
Kursnummer: 04302006

Martfeld
Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 13:30 Uhr
11 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 18,00 € Eintritt
Kursnummer: 04302011

# Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

## Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

## Eltern kochen mit ihren Kindern (10 – 17 Jahre)

Wir bereiten ein abwechslungsreiches Buffet zu, mit Partysnacks, Salaten, Aufläufen und neuen Rezepten. Dabei erlernen wir auch Grundtechniken und achten auf Ausgewogenheit. Im Vordergrund steht das gemeinsame Kochen, Essen und genießen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00/5,50 € (Erw./Ki.)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04307008

## Eltern kochen mit ihren Kindern (4 – 10 J.)

Das können Sie auch zu Hause? Das stimmt! Aber mit mehreren Gleichgesinnten macht es mehr Spass! Außerdem gibt es hier Anregungen und Tipps für die ausgewogene Ernährung junger Menschen und vielleicht ein paar neue Ideen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 29.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00/5,50 € (Erw./Ki.)
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04307023

## Endlich selber etwas für Ihr Gewicht tun!

**Das Einzige, was zunimmt, ist Ihr Wohlgefühl**

Haben Sie auch schon tausend Diäten hinter sich? Wollen Sie endlich keinen Jo-Jo-Effekt mehr haben? Essen auch Sie nicht gerne eine Woche lang nur Ananas? Wollen Sie endlich auch langfristig Kilos loswerden? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Wir wollen mit Unterstützung der Gruppe falsches Essverhalten aufdecken, es langfristig ändern und so auch unserem Wohlfühlgewicht näherkommen. Neugierig? Dieser Kurs ist kein Kochkurs!
Fragen z. Kursinhalt: 04252 911711

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone Lenk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04307007

## Brot selbst backen

Frisches Brot kann man jederzeit selbst backen. Wir backen mit Sauerteig und Hefe sowie schnellen Ideen, die schmecken und Abwechslung auf den Tisch bringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307022

## Brot und Aufstriche

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit etwas Erfahrung. Wir backen verschiedene Brotsorten und bereiten abwechslungsreiche Aufstriche zu.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307024

## Vegetarisch, einfach und edel

Gemüse, Pilze, Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte. Spätestens seit Attila Heldmann ein Kochduell für seine vegane Küche entschied, hat sich herumgesprochen, dass Essen ohne Fleisch und Fisch nicht nur gesund, sondern auch sehr lecker sein kann. – Wir bereiten ein vegetarisches 4-Gang-Menü zu.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 20.05.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307028

## »Aus dem heimischen Revier auf den Teller« – Wildkochkurs

Wildgerichte, einfach, aber schmackhaft, Ideen besonders für Anfänger/-innen, die sich noch nicht an Wild aller Art gewagt haben. Mit einfachen Zutaten, die es fast in jeder Küche gibt, werden sehr leckere und schnelle Wildgerichte gezaubert.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 548

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Sven Held-Witte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307025

## Fisch und Krustentiere

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.06.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307040

## Fingerfood

Lernen Sie abwechslungsreiche, unkomplizierte, kleine Schlemmereien für verschiedene Feiern kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307005

## Buffets

Wer kennt das nicht? Die Einladungen sind in die Post gegangen und nun kommt die Planung: Was gibt es zu essen? Ein Buffet ist eine elegante Lösung z. B wenn man viele Gäste erwartet und/oder seine Zeit lieber den Gästen widmen möchte wenn sie da sind. Wir planen ein Buffet, bereiten die Speisen zu und lernen wie man so etwas gut aufbaut.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307037

## Gnocchi-Party

Zubereitung von Kartoffelgnocchi mit verschiedenen Saucen, Salaten, dazu gibt es die passenden Getränken.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1423

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Margret Dohemann-Witte-Dieckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 04307027

## Wintergrillen mit Bierdegustation – »Nur die Harten kommen in den Garten«

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307032

## Grillen

Die Grillsaison ist da! Wie wäre es mit Abwechslung? Wir bereiten Pasten und Dips für das Grillgut, marinieren Chicken Wings und Koteletts, stecken für unsere vegetarischen Freunde Spieße zusammen und bereiten Beilagen zu.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.06.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307013

## Liebe geht durch den Magen – Valentinsmenü

Falls gewünscht, kann der Partner/die Partnerin gegen 21:30 Uhr zum Menü hinzukommen. Bitte geben Sie diesen Wunsch bei der Anmeldung bekannt.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307031

## Italienisches Ostermenü

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.04.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307038

## Frühlingsmenü

Wir bereiten mit verschiedenen frischen Kräutern, Spargel – und was es sonst noch so gibt um diese Jahreszeit – ein frisches, leichtes Menü zu.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307014

## Kräuterwanderung zum Kanal

So unscheinbar uns die Wegesränder auch begegnen mögen – stecken sie doch voller Energie und Heilkräfte. Eine kurzweilige Exkursion durch die Brokser Wiesen erwartet Sie. Zzgl. 3,50 € für einen kleinen Imbiss (Frühjahrskur mit Smoothies, Tee und einem Pesto aus Vogelmiere & Co.).
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen
Treffpunkt: Haus Mewes, Maidamm 10.
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Exkursion
Kursnummer: 04307020

## Kräuterwanderung durch die Brokser Wiesen

Wir lernen auf unserem Spaziergang Wildkräuter, Wildgemüse, Heilpflanzen und Wildfrüchte in heimischer Natur kennen und deren Verwendung.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen
Treffpunkt: Haus Mewes, Maidamm 10.
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 04307021

## Essbare Kräuter vor unserer Haustür

Kommen Sie mit in die Natur und lassen Sie sich die essbaren Kräuter zeigen, die in unserer Umgebung wachsen!
Sie bekommen Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkungen der Pflanzen sowie Beispiele für Verwendungsmöglichkeiten und anschließend einen kleinen Imbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.06.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307010

## Kochen mit Kräutern

Nicht nur gegen alles ist ein Kraut gewachsen, sondern auch für jedes leckere Gericht! Ich möchte Ihnen verschiedene Kräuter vorstellen und mit Kräutern mit Ihnen kochen und probieren. Lassen Sie sich überraschen, wie kreativ man mit Kräutern in der Küche sein kann!
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

### Wildkräuter

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.06.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307011

### Kulturkräuter

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.06.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307012

## Spargel auf italienische Art

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 27.05.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307039

## Heute koche ich chinesisch!

Es werden die Grundprinzipien der chinesischen Küche ausführlich erklärt und Schritt für Schritt gezeigt, wie man Gemüse und Fleisch schneidet bzw. im Wok/Pfanne zubereitet. Mindestens 3 Gerichte werden pro Abend gezeigt und nachgekocht.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5978195

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 04307003

## Chinesisch kochen

### Eine Einführung

Es werden die bekanntesten Gerichte wie Bratnudeln/Bratreis, Hühner-/Schweinefleisch mit Gemüse o.ä. nachgekocht, um Grundprinzipien der chinesischen Küche zu vermitteln.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5978195

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.05.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €, Kleingruppe: 15,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04307016

Kochkurs? VHS!
Zutaten? Gemüseabo!
Die Volkshochschule zeigt Ihnen wie man kocht, so dass es schmeckt.
Gute Zutaten garantieren kulinarische Erfolge und Kochen fängt beim Einkauf an: Wir liefern Ihnen frische regionale Bio-Produkte in Spitzenqualität.
Bestellen Sie jetzt unsere Probekiste.
Bio-Lebensmittel direkt ins Haus
Das Gemüseabo
frisch · regional · gesund · bequem
0 42 34 - 94 25 790
15 Jahre
Gemüse, Obst, Getränke, Fleisch, Eier, Milchprodukte ...
Bestellen Sie bequem telefonisch oder im Internet:
www.gemueseabo.com
Wir sind Partner von
Bioland

## Indische Küche – exotisch, schmackhaft, sehr bekömmlich

Die indische Küche ist ein duftender Schmelztiegel großartiger Kochkünste und Genüsse. Sie ist vielfältig und nuancenreich und basiert auf der Erkenntnis, dass die Nahrungsaufnahme mit Wohlbefinden verbunden sein soll. Das gemeinsame Mahl ist zugleich ein gesellschaftliches Ritual und Mittelpunkt des täglichen Lebens.
Nach einer kurzen aktuellen Einführung in die indische Kultur und die Vorstellung häufig verwendeter Zutaten, Gewürze und Kräuter wollen wir gemeinsam ein großes exotisches Mahl zaubern, zu dem drei Hauptgerichte, Vorspeisen, Salate, Yoghurtgetränke und verführerische Nachspeisen gehören. Farbenfrohe Tisch- und Speisendekorationen geben dem Menü, das wir in gemütlicher Runde verzehren wollen, einen feierlichen Rahmen. Auf Wunsch können wir gern über aktuelle Erfahrungen in Indien berichten.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Doris und Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.03.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307030

## Empanadas – eine Spezialität aus Südamerika

Empanadas sind halbmondformige, kleine Teigtaschen. Sie sind besonders in Spanien und Südamerika ein beliebter Snack. Man kann sie nach Lust und Laune füllen und dabei experimentieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.02.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307045

## Griechische Küche

»Das Essen als gesellschaftliches Ereignis zelebrieren«. Typisch griechisch: Gemeinsames Zubereiten und Essen, klassische Produkte verwenden und sich über die Geschichte und die Einflüsse der griechischen Küche unterhalten. Wir kochen verschiedene Vorspeisen, Hauptgericht und eine köstliche Nachspeise.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307009

## Klein, aber fein: ein italienisches Menü

Es wird festlich. Wer will da nicht in netter Gesellschaft essen, reden, den langen Abend genießen? Ein Menü ist da genau das Richtige! Wir kochen ein 4-Gänge-Menü, das zu Hause gut und ohne Stress nachgekocht werden kann.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.02.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307036

## Sardinien – regionale italienische Küche

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307035

## Kulinarische Reise durch 5 italienische Großstädte

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.07.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307041

## Das Geheimnis eines perfekten Risottos

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.08.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307042

## Tapas und spanische Weine

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307033

## Weinseminar

Anhand eines Weinsortiments lernen Sie alles Wichtige über die deutschen Weine, Rebsorten und den Einkauf für die nächste Familienfeier.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1423

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Margret Dohemann-Witte-Dieckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 04307026

# Sprachen



## Deutsche Gebärdensprache

**... ein erster Einstieg in die »Sprache der Hände«**

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die an einer weiteren Kommunikationsmöglichkeit interessiert sind sowie an Schwerhörige und deren Angehörige; außerdem an Personen, die beruflich oder privat mit Gehörlosen zu tun haben. Auch für Interessierte, die in Zukunft mit gehörlosen Menschen oder als Gebärdensprachdolmetscher/-in arbeiten möchten, ist die Veranstaltung ein sinnvoller Einstieg. Ferner ist sie für Menschen interessant, die mit Kindern arbeiten, denn Gebärden unterstützen und fördern den Spracherwerb (GuK – Gebärden-unterstützende Kommunikation).
Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Die Teilnahmezahl ist auf 12 Personen begrenzt.
Inhalte: Einführung in die eigenständige Gebärdensprache und in die Grammatik. Durch Erlernen von Fingeralphabet, Gebärdenvokabeln und den Einsatz von Mimik werden einfache Dialoge für Gesprächssituationen des Alltags erprobt.
Termine: 22./23.03. sowie 29./30.03. (jeweils 10:00 – 12:30 Uhr)
Fragen z. Kursinhalt: 04251 672307

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Sandra Ahlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04426011

## Eltern gebärden mit ihren Kindern (6 – 12 J.)

**Deutsche Gebärdensprache – ... ein erster Einstieg in die »Sprache der Hände« Osterferienworkshop**

Kindern und ihre Eltern erfahren hier eine Einführung in die eigenständige Gebärdensprache. Durch das Erlernen des Fingeralphabets, der Gebärdenvokabeln und den Einsatz von Mimik üben wir gemeinsam und mit Spaß einfache Dialoge für Gesprächssituationen im Alltag.
Termine: Fr. 04.04. und Sa., 5.04., jeweils von 15 – 16:30 Uhr. Kinder zahlen 5,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 672307

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Sandra Ahlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.04.14, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 5 U-Std., 10,00 €
Kursnummer: 04426012

## Englisch – »Basic Course« – A1

Am ersten Kurstag wird in gemeinsamer Absprache das Lehrwerk ausgewählt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 16:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04406003

## Englisch für den Urlaub

Wäre es nicht schön, den Urlaub in einem englischsprachigen Land zu verbringen? Aber wie soll ich mich dort verständigen? Kein Problem: In diesem Kurs erlernen Sie in entspannter Atmosphäre und mit unterschiedlichen Materialien und Methoden wie Dialoge, Musik und Spiel die Urlaubssituationen praktisch zu meistern. »We go on holiday.«
2. Termin: So., 23.02.14., 10 – 14 Uhr;
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04406001

## Englisch mit Muße – A2

Grundkenntnisse in der englischen Sprache sollten vorhanden sein. Wir üben in einer angenehmen Atmosphäre unter anderem auch Konversation, um sich in Alltagssituationen in der englischen Sprache zurechtzufinden.
Lehrwerk: »Great«, Klett Verlag, Unit 7.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 1659

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Helen Friedrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 15:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04406602

## Let's speak English – B1

Just for fun... – und ohne Leistungsdruck – frischen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auf. Durch Sprache und Bilder, Texte und das Darstellen von Situationen entdecken Sie, wie gut Sie Englisch sprechen und verstehen können. Schulenglisch reicht aus, um mitzumachen. Alle bringen ein, was sie können und lernen, mit viel Spaß und ohne Hemmungen ihre Sprachkenntnisse auszuprobieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 04406009

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 04406008

## English is fun – A2

**Generation 50 plus**
Lernen Sie Englisch ohne Druck, dafür mit Spaß! Unser Schwerpunkt ist das Sprechen. Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Mit interessanten Aktivitäten gestalten wir den Unterricht so, dass Sie die englische Sprache im Alltag anwenden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 10:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 04406604

## English is fun – B1

**Generation 50 plus**
Lernen Sie Englisch ohne Druck, dafür mit Spaß! Unser Schwerpunkt ist das Sprechen. Interessierte mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Mit interessanten Aktivitäten gestalten wir den Unterricht so, dass Sie die englische Sprache im Alltag anwenden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 10:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 04406603

## English Conversation – B1

Fragen z. Kursinhalt: 04251 1659

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Horst Friedrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 04406002

## Business English

Englisch ist eine Weltsprache, die wir im Berufsleben ständig benötigen. Sowohl den Small Talk als auch alltagsübliche Situationen lernen Sie in diesem Kurs zu meistern. Ferner erfahren Sie, wie ein Telefoncall abläuft, wie Sie Kunden beraten können oder ein Produkt vorstellen. Freuen Sie sich auf diesen berufsbezogenen Englischkurs!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04406004

## Französisch 11 – A2

Lehrwerk: Voyages 2, Unité 4.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 984090

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hannelore Wulfers-Pilz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04408003

## Italienisch einmal anders lernen – A1

Die italienische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben.
Weitere Termine: Sa., 22.03., So., 23.03., Sa., 29.03., So., 30.03., jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04409004

## Italienisch 2- A1

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 3.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Bruchhausen-Vilsen
BUND-Umweltzentrum, Lange Str. 5
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04409003

## Italienisch 4 – A1

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 7.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04409001

## Brasilianisches Portugiesisch 2 – A1

Auch für Interessierte geeignet, die das europäische Portugiesisch kennenlernen möchten.
Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 4.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800662

Bruchhausen-Vilsen
BUND-Umweltzentrum, Lange Str. 5
Luciana Clausen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 04418001

## Russisch 3 – A1

Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1200 (Kindergarten)

Bruchhausen-Vilsen
BUND-Umweltzentrum, Lange Str. 5
Elisabeth Till
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 04419001

## Schwedisch 10 – A2

In angenehmer Runde werden ohne Stress vorhandene Kenntnisse mit leichter bis mittelschwerer Lektüre und anschließender Konversation aufgefrischt und vertieft. Neue Teilnehmende mit guten Basiskenntnissen sind herzlich willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253800388

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Niklas Tinnefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 04420002

## Spanisch für den Urlaub – A1

Der Kurs ist ideal für Menschen, die mit relativ wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubsituationen in Spanisch bewältigen wollen. So üben Sie gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub und trainieren die Kommunikation auf abwechslungsreiche und spielerische Weise. Lehrwerk: »Spanisch für den Urlaub – Einstieg in Sprachen und Kultur«, mit Audio CD von Klett .
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04422010

## Spanisch Auffrischungskurs – A1

Sie haben gerade Ihren ersten Spanischkurs abgeschlossen, aber Ihnen fehlen noch die Worte? Vielleicht möchten Sie Ihre verschütteten Vorkenntnisse reaktivieren und die wichtigsten Grundlagen des Niveaus A1 festigen und vertiefen, bevor Sie mit dem Niveau A2 weitermachen. Suchen Sie einen Wiedereinstieg ins Spanische, dann sind Sie hier richtig.
Lehrwerk »Hablamos – A1« – mit Audio CD – Sprechen, Üben, Wiederholen von Langenscheidt
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04422009



Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie ab Seite 81.

## Computer-Einführung

Der Einstieg in die »Computerwelt« wird Ihnen in diesem Kurs leicht verständlich, in gemäßigtem Lerntempo und entspannter Atmosphäre, vermittelt: Mausbedienung, Tastatur mit Eingabeübungen, Fenstertechnik, Anlegen von Ordnern, Speichern und Öffnen von Dateien, die im Schreibprogramm erarbeitet wurden. Das praktische Arbeiten am PC steht im Vordergrund.
Termine: Di., 04.03., Di., 11.03., Di., 18.03., jeweils von 09:00 – 11:30 Uhr. Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Lars Rieger / EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 35,10 €,
Kleingruppe: 40,10 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 04501603

## Einstieg in das Internet

Dieser Kurs führt Sie in Theorie und mit vielen Praxisaufgaben an das Thema Internet heran. Die einzelnen Themen sind: Adressaufbau, World Wide Web, Internetseiten besuchen, Suchmaschinen, Informationen im Netz finden, Download, Internet-Recherchen, EMails senden und empfangen, Probleme mit Computerviren und Abzockerseiten. Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05021 926035

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Gerhard Iglinski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.06.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 04501005

## Einstieg in die Textverarbeitung mit Word 2010 – Modul 1

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und auswählen, weitere Gestaltungsmöglichkeiten wie Aufzählungen/Nummerierungen, Rahmen und Schattierungen, Drucken der Dokumente. Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Fragen z. Kursinhalt: 05021 926035

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Gerhard Iglinski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 04502001

## Einstieg in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010 Modul 1

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse..
Fragen z. Kursinhalt: 05021 926035

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Gerhard Iglinski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 04502002

## Einstieg in das Präsentationsprogramm PowerPoint 2010

Das Präsentationsprogramm Powerpoint ist Bestandteil des Microsoft-Office-Pakets. Powerpoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn »ein Bild sagt mehr als tausend Worte«.
Inhalte:

- Arbeiten mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafik, Sound, Organigramme
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05021 926035

## Lars Rieger

geb. 19.04.1991 in Bremen.

Das Abitur habe ich am Fachgymnasium Syke gemacht; ich studiere jetzt in Hildesheim den Polyvalenten 2-Fach-Bachelor mit dem Ziel des Lehramts für die Fächer Mathematik und Sport. Bei der VHS unterrichte ich im EDV-Dozententeam die Bereiche Betriebssysteme, Windows 7/8 und das Smartphone-Betriebssystem Android.

Die Arbeit als Kursleiter, die ich – häufig gerade im Austausch mit älteren Menschen – als Bereicherung empfinde, macht mir sehr viel Freude. Sie ist eine willkommene Abwechslung zum Studium und für mich ein Rollentausch vom Lernenden zum Lehrenden und bringt mir hilfreiche Erfahrungen für den späteren Beruf.

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Gerhard Iglinski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 04502003

## Einführung in das Telefonieren mit dem Handy

**Generation 60 plus**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres Handys kennen. Neben dem eigentlichen Telefonieren werden Sie Ihren »Anrufbeantworter« (Mailbox) einrichten und abfragen, Rufnummern in Ihr Telefonbuch eintragen und Kurznachrichten (SMS) verschicken und empfangen.
Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites und voll aufgeladenes Handy mit der dazugehörigen Bedienungsanleitung mit und geben Sie bei der Anmeldung Fabrikat und Typ an. Der Kurs ist geeignet für Besitzer aller Fabrikate.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9389180

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Christine Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 23,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen
Kursnummer: 04500600

## Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediamöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Lars Rieger / EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 04501002

## Das Smartphone-Betriebssystem Android – Fortsetzungskurs

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Sicherheit von Daten im Smartphone. Es wird näher auf das Importieren und Exportieren der Kontakte eingegangen sowie auf das Synchronisieren von Kalendern und Kontakten über ein Microsoft Exchange Outlook Konto und dem Google Konto. Die Verbindung zwischen PC und Smartphone mit externer Software vom Hersteller und auch als USB-Speicher werden aufgegriffen. Mittlerweile ist es üblich, dass durch eingebaute GPS-Empfänger im Smartphone, dieses als Navigationsgerät benutzt werden kann; worauf dabei geachtet werden sollte und welche Programme ihren Zweck erfüllen, wird im Kurs besprochen.
Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen – inklusiv dem USB-Kabel.
Für Teilnehmer/-innen des Android-Einführungskurses oder Personen mit vergleichbaren Android-Kenntnissen.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Lars Rieger / EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €,
Kleingruppe: 20,60 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 04501003

## Buchführung mit Lexware für Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich intensiver mit dem Programm »Lexware Buchhalter« beschäftigen möchten. Er ist daher sehr gut geeignet für die, die den Kurs »Grundlagen der Buchführung mit Lexware« absolviert haben oder ein vergleichbares Niveau mitbringen. Auch Praktiker mit aktuellen Fragen aus dem Tagesgeschäft sind herzlich willkommen. Geschäftsvorfälle, die Sie mitbringen, lösen wir gemeinsam. Die erarbeiteten Buchungen nehmen Sie entweder in Ihrem mitgebrachten System unmittelbar selbst vor oder Sie erhalten sie per Mail als TXT-File zum Import zu Hause/bei Ihnen im Geschäft.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 70892289

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Diethelm Lazar
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: T04505002

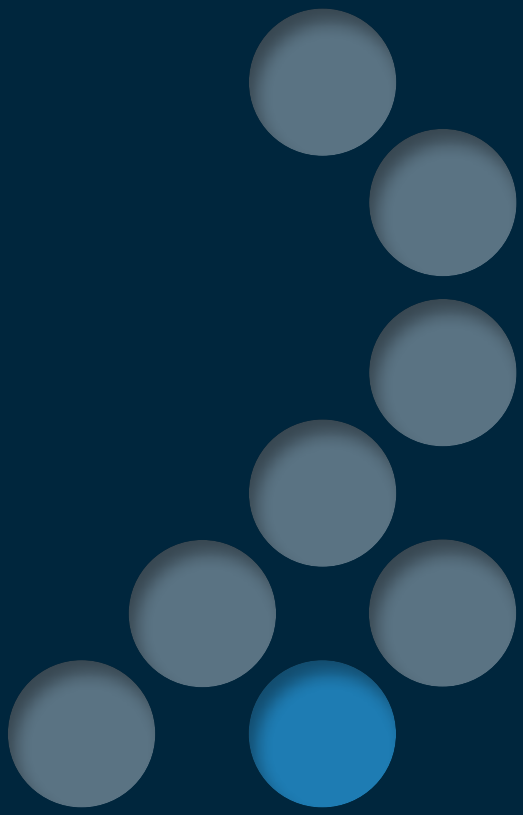
## Tastschreiben am PC

Erarbeitung des vollständigen Tastenfeldes nach der 10-Finger-Tastschreibmethode – sowie wichtiger Regeln aus dem Bereich der DIN 5008.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5207

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Ursula Geffers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.03.14, 15:35 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 68,20 € zuzüglich
Kosten für das Lehrwerk: 7,20 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04504001

Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf ab Seite 48.

# Sulinger Land



Gesellschaft 250

Kultur 253

Gesundheit 256

Sprachen 259

Computer & Co. 262

**Kirchdorf/Varrel**
Gerhard Kropf
Im Lohfelde 3
27259 Varrel
Tel. 04274 675
Gerhard.Kropf@gmx.de

**Schwaförden**
Sabine Rasper
Atelierhof Scholen 53
27251 Scholen
Tel. 04245 9623023
sabine.rasper@scholen53.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

## Kirchdorf – Samtgemeinde-Infos

Rathausstraße 12, 27245 Kirchdorf
Tel. 04273 88-0
Fax 04273 88-77
www.kirchdorf.de
info@kirchdorf.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

## Siedenburg – Samtgemeinde-Infos

Allee 4, 27254 Siedenburg
Tel. 04272 79-0
www.siedenburg-online.de
kontakt@siedenburg-online.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14 – 17 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

## Sulingen – Infos der Stadtverwaltung

Galtener Straße 12, 27232 Sulingen
Tel. 04271 88-0
Fax 04271 88-33
www.sulingen.de
stadt@sulingen.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo., Di., Mi. und Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

## Schwaförden – Samtgemeinde-Infos

Poststraße 157
27252 Schwaförden
Tel. 04277 9303-0
Fax 04277 9303-50
www.schwafoerden.de
info@schwafoerden.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 15 – 17 Uhr
und nach tel. Vereinbarung

**Sulingen**
Anette Sander
Nienburger Straße 91
27232 Sulingen
Tel. 04271 1745
anette.sander@ewetel.net

**Siedenburg**
Wolfram von Königslöw
Sieden 42
27246 Borstel
Tel. 04276 386
wolf-koenigsloew@gmx.de

## Unterrichtsräume

- Oberschule Kirchdorf
  Standort Varrel
  Wehrblecker Straße 2, 27259 Varrel
- Oberschule Kirchdorf
  Glockenberg 16, 27245 Kirchdorf
- Dorfgemeinschaftshaus
  Kirchdorf
- Küsterhaus Varrel
  Hohe Straße 12, 27259 Varrel
- Heuerlingshaus
  Mallinghäuser Straße 10
  27257 Sudwalde
- Schule Schwaförden
  27252 Schwaförden
- Haupt- und Realschule Schwaförden – Außenstelle Ehrenburg –
  Knüppeldamm 12, 27248 Ehrenburg
- Grundschule Scholen / B61
  27251 Scholen
- Amtshaus
  Allee 4, 27254 Siedenburg
- Fachwerkhaus
  Sportlerheim
  27246 Borstel
- VHS in Sulingen
  Am Deepenpool 27,
  Eingang Mittelschulweg
  27232 Sulingen
- Sporthalle der ehemaligen
  Carl-Prüter-Schule
  Am Deepenpool 27
  27232 Sulingen
- Grundschule Sulingen
  Schmelingstraße 32
  27232 Sulingen

# Gesellschaft

## Auf dem Wege nach Europa

Die vier folgenden Veranstaltungen wollen Einblicke in die Lebensart der Menschen verschiedener Gebiete Europas und angrenzender Staaten vermitteln, über das Verständnis zu einem Zusammenwachsen Europas und seiner Nachbarn beitragen.
Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Beginn. Die Veranstaltungen (Dauer ca. 3 Stunden) sind entgeltfrei. Ort:

Scholen
Gaststätte Brand

**Landwirtschaft in Woronesch (Russland)**

Referent: Niels-Geert Binder
Do, 30.01.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: 16102001

**Menschen, Tiere, Landschaften – wieder unterwegs in der Mongolei**

Referenten: Gaby und Jürgen Rose
Mo, 20.01.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: 16102002

**Als Deutsche in der Mitte Chinas**

Referenten: Nicole und Hartmut Schulz
Do, 27.03.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: 16102003

**Diesel-Technik weltweit**

Referent: Hubert Bedenbecker
Do, 24.04.14, 14:30 Uhr
Kursnummer: 16102004

## »Jetzt rede ich!« Gesprächskreis für Frauen mit Migrationshintergrund

Dieser Gesprächskreis ist für Frauen jeder Nationalität offen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Im Mittelpunkt stehen »alltägliche« Themen: Kindererziehung, Kindergarten, Schule, menschliche Beziehungen, kulturelle Unterschiede usw. Wir stellen Fragen, tauschen uns aus und üben, eigene Positionen zu entwickeln und zu vertreten.
Anke Harzmeier, Gleichstellungsbeauftragte, Tel. 04271 8820
Fragen z. Kursinhalt: 04271 3873

Sulingen
Grundschule, Schmelingstraße
Margarethe Dünckmann
Mi, 08.01.14, 9:45 Uhr
17 U-Tage, 51 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 22100702

## Geschichtswerkstatt Scharringhausen

Scharringhausen wird das erste Mal im Jahr 1258 erwähnt. Die Jahre danach liegen im Dunkeln und der Arbeitskreis soll erforschen, was danach geschah.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 650

Scharringhausen
Schießstand, Scharringhausen 116
Werner Böckelmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 11101001

Europawahl 2014: Wer macht mit bei der Gründung eines Europawahlkomitees am 14.01.2014, 19:30 Uhr in Neubruchhausen? Anmeldung unter www.europa-union-diepholz.de

EUROPA STÄRKEN
Mitglied werden !

Werden auch Sie Mitglied in der überparteilichen EUROPA-Union Deutschland. Sie wurde am 9. Dez. 1946 in Syke gegründet und stellt heute die deutsche Sektion der Union Europäischer Föderalisten (UEF).

Weitere Infos: www.eu-kreisverband-diepholz.de
Tel. 04242 936115
E-Mail: vorstand@eu-kreisverband-diepholz.de

EUROPA-UNION DEUTSCHLAND

## Geschichtswerkstatt

**Dorfgeschichte Bahrenborstel**

Die Erarbeitung der Geschichte Bahrenborstels/Holzhausens von der Ersterwähnung 1310 bis ins 20. Jahrhundert wird fortgesetzt. Wir wollen die Geschichte der Heimatvertriebenen und Flüchtlinge aufarbeiten – Ihre Kindheit, die Flucht, Vertreibung und wie es dann in unseren Dörfern weiterging. Bei den Treffen sollen Erinnerungen und Erlebnisse aus der Vergangenheit, sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl in der neuen Heimat zur Sprache gebracht und zugleich dokumentiert werden.
Keine Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04273-459

Bahrenborstel
Elas Hofcafe, Eichenstr.
Irmgard Krebs
Mi, 26.02.14, 14:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101002

## Geschichtswerkstatt

**Dorfgeschichte Varrel**

Das Thema »Hamburger Kinder« soll weiter aufgearbeitet werden. Wer dazu etwas beitragen kann, ist herzlich eingeladen.
Keine Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 378

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Dorothee Sudenn
Mo, 10.02.14, 20:00 Uhr
6 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101004

## Geschichtswerkstatt Wehrbleck

Schwerpunkt in diesem Semester ist weiterhin »Wehrbleck im 20. Jahrhundert«.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Keine Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 963610

Wehrbleck
Gasthaus Lüdemann, Sulinger Str. 1
Markus Kellermann
Di, 11.02.14, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101003

## Studienreise nach Ostpreußen

11-tägige Busreise in den nördlichen und den südlichen Teil Ostpreußens. Die Reise führt unter anderem nach Danzig, Frauenburg, Marienburg, dem Oberlandkanal und nach Masuren. Dort wird der Salon der Gräfin Dönhoff besichtigt, eine romantische Staktour in Krutinnen genossen, Nikolaiken besucht und eine Schifffahrt auf dem Spirdingsee und Niedersee nach Ruciane Nida (Tarpanpferde) unternommen. Ebenso steht noch die Wallfahrtskirche Heilige Linde und die Wolfsschanze in Rastenburg auf dem Programm, bevor die Reise nach Königsberg weitergeht. Eine Rundfahrt durch den Oblast Kaliningrad führt die Gruppe in verschiedene Städte. Zum Abschluss besuchen wir den Badeort Rauschen, die Weiterfahrt führt über die kurische Nehrung zum Grenzübergang nach Nidden und schließlich nach Memel, wo eine Fähre die Gruppe nach Kiel bringt. Von dort fährt die Gruppe nach Varrel zurück.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 675

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Gerhard Kropf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.06.14
1400,00 €
Kursnummer: 11110002

## Bilder aus Rumänien

**Auf den Spuren der Siebenbürger Sachsen**

Als Teilnehmer einer Busrundreise durch Siebenbürgen besuchte der Referent die Städte Hermannstadt (Sibiu), Kronstadt (Brasov), Schäßburg (Sighisoara) und Bistritz.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 675

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Gerhard Kropf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 11110001

## Gärten für Senioren – Im Alter den Garten genießen

Gärten bereiten Freude und Erfüllung, solange man der Gartenarbeit gewachsen ist. In welcher Form ältere Menschen ihr Hobby weiter betreiben können, hängt nicht nur von den körperlichen Möglichkeiten ab. Ganz entscheidend sind auch die Planung, Gestaltung und Bepflanzung der Gartenanlage. Der Kurs gibt Anregungen, wie Sie den Garten geänderten Ansprüchen anpassen können. Themen sind u. a.: Pflegeleichte Gärten, körperschonende Gartenarbeit, Wege – Treppen – Rampen –

Plätze, Gärten für alle Sinne. Im Kurs wird ein ausführliches Script angeboten.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Sudwalde
Häuslingshaus
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 16114001

## Unser neuer Garten

Gärten sind Oasen für die Seele – hier kann man inmitten bunter Blumen die Ruhe genießen, in den Himmel schauen und den Wolken zusehen, Tiere beobachten, Obst und Gemüse säen, pflanzen und ernten oder sich auch tüchtig ausarbeiten. Damit das alles in Ihrem neuen Garten – egal ob Neuanlage oder Umgestaltung – gut gelingt, erfahren Sie in diesem Kurs mehr über durchdachte Gartenkonzepte, pflegeleichte Gärten sowie die richtige Pflanzen- und Materialauswahl. Und Sie bekommen Antworten auf ganz konkrete Fragen zu Ihrem eigenen Garten. Im Kurs wird ein ausführliches Script angeboten.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 22114004

## Immer diese Störer – Leben und Arbeiten mit Störungen

Verhaltensauffälligkeiten entwickeln Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Gründen. In diesem Kurs werden nicht nur die Motive, Hintergründe und Zuschreibungen von auffälligem Verhalten ausgeleuchtet. Ziel ist es, Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs herauszuarbeiten. Anhand konkreter Fallbeispiele, die die Teilnehmer/-innen einbringen können, sollen exemplarisch Handlungsstrategien erarbeitet werden. Im Kurs wird sich mit Gesprächsstilen und Gesichtspunkten eines entwicklungsfördernden Umgangs mit Verhaltensauffälligkeiten auseinandergesetzt. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Pädagogen und alle interessierten Menschen
Die Folgetermine werden am 4.2.14 vereinbart.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 8005018

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Wolfgang Raabe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 20 U-Std., 58,00 €
Kursnummer: 22106001

## Mobil und sicher im Straßenverkehr

In einem kurzweiligen Vortrag während der Seniorenkaffeestunde der evangelischen Gemeinde Scholen wird Herr Rehling, von der Verkehrswacht Diepholz, über neue Straßenverkehrsregelungen informieren, damit sich alle sicher und gut vorbereitet bewegen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 971120

Scholen (bei Sulingen)
Gemeindehaus (an der B-61)
Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 16115001

# Kultur



## Die TIERtorTour – Kabarett

**in Kooperation mit dem Verein Kultur im Küsterhaus Varrel**

Tiere streicheln oder essen? Was ist mit dem Fleisch los? Ist alles in Butter oder was geht noch auf die Kuhhaut? Wie gut geht es dem lieben Federvieh, wenn es jeden Tag 6,5 % seines Eigengewichts zunehmen darf? Wie klug sind Schweine wirklich oder sind sie einfach nur lecker? Warum werden Schweine, die doch Pflanzenfresser sind, heute zu Kannibalen? Pago Balke spielt und singt in zehn verschiedenen Rollen und lässt an seinem tierfreundlichen Mitspieler Herrn Groeneweldt (am Piano: Meinrad Mühl) kein gutes Haar.

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Pago Balke
Fr, 14.03.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 11201002

## »Der große Rhythmus der Schöpfung«

**Buchvorstellung – in Kooperation mit dem Verein Kultur im Küsterhaus Varrel**

Mit Geschichten und Gedichten will Kurt H. Möller die Leser für das große Thema der Gegenwart »Die Erhaltung unserer Erde« sensibilisieren. Mit Appellen und kleinen politischen Korrekturen, sagt Möller, ist nichts erreicht. Vielmehr ist ein grundsätzliches Bewusstsein und Umdenken erforderlich, das mit Verzicht und Rücksichtnahme zu tun hat. Wenn die nachfolgenden Generationen noch eine Lebenschance haben sollen, müssen alle Menschen, nicht nur die Politiker, ihr Konsum- und Freizeitverhalten und ihre Lebensgewohnheiten grundlegend überprüfen und verändern.

Die Kunstpreisträgerin Kerstin Friedrichs hat die Texte mit eindrucksvollen Zeichnungen ergänzt, die im Original die Autorenlesung in einer Ausstellung umrahmen werden.

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Kurt H. Möller
Fr, 09.05.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Lesung
Kursnummer: 11201001

## »Kann denn Liebe komisch sein?«

Und wie sie das kann! – sei es gereimt, sei es ungereimt. Den Beweis liefern Sabine Rasper und Michael Mengeling. Zu den literarischen Leckerbissen und der mitunter urkomischen Poesie gesellen sich die wunderbaren Torten des Hofcafé Sulestein und das Ganze wird unter Mithilfe von Sybille Baalmann mit Musik serviert.

Scholen
Kaffeediele Sulestein, Blockwinkel 12
Sabine Rasper, Michael Mengeling
Sa, 08.03.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Lesung
Kursnummer: 16201002

## Oscar Niemeyer – Poesie in Beton

**Architektur in Brasilien**

Der Kunsthistoriker Dr. Alexander Fils hält einen Bildvortrag über den berühmten Architekten Oscar Niemeyer und die brasilianische Architektur. Brasilien bringt nicht nur besondere Fussballtalente hervor, sondern hat auch architektonisch Bemerkenswertes zu bieten. Der Brasilianer Oscar Niemeyer (1907 – 2012) entwarf unter anderem Gebäude für die Hauptstadt Brasilia, die heute zum Weltkulturerbe gehört. »Was mich anzieht, ist die freie und sinnliche Kurve, die ich in den Bergen meines Landes finde, im mäandernden Lauf seiner Flüsse, in den Wolken des Himmels, im Leib der geliebten Frau. Das ganze Universum ist aus Kurven gemacht.«

Oeftinghausen 2
Kleine Kunsthalle, Ehrenburg
Dr. Alexander Fils
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 16203001

Brasilia

## Aquarell-Malerei

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Den Schwerpunkt dieses Kurses sollen eigene Fotovorlagen bilden, z. B. Urlaubslandschaften, Gartenbilder, Blumen, Stillleben usw. Aus den Vorlagen werden mittels verschiedener Techniken die Bilder gestaltet. Ziel ist es, die Motive vom Detail zum Bild zu erarbeiten, die Bildkomposition zu entwickeln, Licht- und Schattenbildung zu beachten und auch die Farbwahl soll besondere Beachtung finden.
Die Grundfertigkeiten der traditionellen Aquarellmalerei werden dabei erlernt oder wiederholt.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 93110

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Karin Altrogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 18:15 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 52,50 €
Kursnummer: 22205002

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Karin Altrogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 16:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 52,50 €
Kursnummer: 22205003

Varrel bei Sulingen
Schule, Wehrblecker Str. 2
Marianne Kellermann-Hiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 11205002

## Mit Pinsel, Farbe und Palette

**»Mehrgenerationen-Kurs«**

Wir experimentieren mit verschiedenen Maltechniken, schwerpunktmäßig arbeiten wir mit Acrylfarben. Wir lernen die Einsatzmöglichkeiten der Malmittel (Farbe, Pinsel, Spachtel) und die verschiedenen Techniken des Farbauftrags kennen. Gestalterische Elemente des Bildaufbaus, der Farb- und Formgebung werden anhand verschiedener Themen vermittelt. Für Anfänger/-innen und für Fortgeschrittene geeignet.
Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

## Farbe erleben – Malen für Frauen

Möchten Sie gerne an einem Samstag Ihre Kreativität mit Pinsel und Farbe ausleben? Nach eigenen Ideen oder Vorlagen und Motiven, die die Kursleiterin mitbringt, kann an diesem Tag ein Bild entstehen. Es werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, die die Acrylfarbe bietet, vorgestellt.
Großformatiges Papier, Pinsel, Malwerkzeuge und Farben werden gestellt, Leinwände müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Es fallen Materialkosten von 6,00 € an. Bitte maltaugliche Kleidung und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 22205701

## Acrylfarbe: Malen und Experimentieren

Die Eigenschaften der Acrylfarbe bieten viele Gestaltungsmöglichkeiten, die wir in diesem Kurs erproben wollen. Der Kursverlauf wird dabei durch Aufgaben und Übungen von der Kursleiterin strukturiert. Diese Übungen sollen zum abstrakten Bild hinführen. Themen wie Bildaufbau und Komposition werden vermittelt. Experimentelle Techniken wie Monotypie und Collage sowie Kreativitätsübungen sind Bestandteil des Kurses.
Anfänger/-innen sind willkommen.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Es fallen Materialkosten von 12,00 € an. Bitte maltaugliche Kleidung mitbringen.
Der Kurs findet in den Schulferien nicht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 22205001

## Kunst und Kulturtechniken für Menschen mit Behinderungen

**in Kooperation mit der Lebenshilfe Sulingen**

In diesem Kurs werden wir uns den verschiedenen Kulturtechniken mit verschiedenen Übungen oder in kleinen Projekten zuwenden.
Die Zeiten werden mit der Dozentin abgesprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 971973

Sulingen
Wohnanlage Lebenshilfe
Bärbel Bahlke-Meisel
10 U-Tage, 30 U-Std., 105,00 €
Kursnummer: 00205020

## Kunstkurs für Menschen mit Behinderungen

**in Kooperation mit der Lebenshilfe Sulingen**

Dieser Kurs soll die individuellen Ausdrucksmöglichkeiten der Teilnehmenden fördern, eigene Fähigkeiten entdecken und weiterentwickeln helfen. Insbesondere wird bei der Gestaltung des Kurses und dem Einsatz der künstlerischen Mittel auf die Wünsche und Vorstellungen der Teilnehmenden Rücksicht genommen, wobei sich der eigene künstlerische Ausdruck der Teilnehmenden unabhängig von technischen und handwerklichen Schwierigkeiten entfalten kann.
Der Kurs ist kein Beschäftigungs- oder ergotherapeutisches Angebot, sondern folgt einem künstlerischem Anspruch.
Die Zeiten werden mit der Dozentin abgesprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 971973

Sulingen
Wohnanlage Lebenshilfe
Bärbel Bahlke-Meisel
10 U-Tage, 30 U-Std., 105,00 €
Kursnummer: 00205021

## Töpfern, was das Zeug hält

**Was Sie schon immer mal mit Ton ausprobieren wollten**

Entdecken Sie Ihre Kreativität beim Modellieren, Aufbauen, Drehen auf der Scheibe, ob Topf oder Phantasiegebilde, alles ist möglich. Und nebenbei erfahren Sie noch etwas mehr über Ton und Techniken. Als Höhepunkt steht einige Zeit nach dem Wochenende das Brennen der Stücke im großen holzbefeuerten Brennofen an, dem einzigen seiner Art im Landkreis Diepholz.
Ein unvergessliches und spannendes Erlebnis, wenn die Holzscheite während 20 Stunden in den Ofen geworfen werden! Dabei bekommen Ihre Arbeiten durch Feuer und Asche einen unverwechselbaren Ausdruck. Es wird in einer kleinen Gruppe gearbeitet.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen
Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.03.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 130,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Wochenendseminar
Kursnummer: 16206002

# Gesundheit

## Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

## Heil- und Wildkräuterwanderung

Wildkräuter? Welche wachsen überhaupt bei uns? Wie erkenne ich sie? Wie kann ich sie verwenden? Welche Heilwirkung haben sie? Diese und weitere Fragen werden auf einem Wildkräuter-Spaziergang auf und um den Atelierhof Scholen 53 beantwortet.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen
Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 16304001

## Kinesiologie – verstehen – erleben – anwenden

Sie erhalten einen Einblick in die Entstehungsgeschichte der Kinesiologie. Der Schwerpunkt aus Sicht der Kinesiologie liegt auf Demonstrationen des Muskeltests und für welche Bereiche dieser genutzt werden kann. Es werden Übungen gezeigt und erlernt, die später auch selbständig im Alltag, beispielsweise zur Stressreduzierung, angewandt werden können. Erleben Sie, wie einfach und effizient Kinesiologie funktionieren kann.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9110673

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Sandra Schiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 22304001

## Progressive Muskelentspannung – die Kunst im Alltag zu entspannen

Progressive Muskelentspannung ist eine einfach zu erlernende und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Mit Hilfe vom bewussten Wechsel von Anspannung zu Entspannung lernen Sie Ihren Körper aktiv in einen entspannten Zustand zu versetzen, können Ihr Körpergefühl verbessern und mehr Gelassenheit erreichen.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9099988

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Sonja Kurowski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 20:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 22301001

## Taijiquan 2

Für Fortgeschrittene mit Kenntnis des ersten Teils der Kurzform nach Prof. Cheng Man-Ching.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3892 ab 11:00 Uhr

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Insa Zwanck-Bründl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 22301005

## Qi Gong

Anhand von langsamen, einfachen Bewegungen wird die Achtsamkeit geschult, der Geist kommt zur Ruhe, die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt. Hierdurch kann auch die Atmung langsamer, gleichmäßiger und tiefer werden, wodurch wiederum Spannungen und Blockaden im Körper gelöst werden. Durch regelmäßiges Üben von Qi Gong wird Stress abgebaut. Das Qi, die Lebensenergie, kann ungehindert durch den Körper fließen. Der Körper wird warm und entspannt, der Geist wird ruhig und zufrieden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 8415 (d.)

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Helmut Hesterberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.02.14, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22301009

## Hatha Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen und den »Kopf mit dem Bauch zu verbinden«. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 8415 (d.)

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Helmut Hesterberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 22301013

## Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen können zu besserer Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit führen. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich können so nach und nach abgebaut werden, dadurch erleben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie.
Mindestens 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen.
Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 11301001

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 11301002

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 11301003

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 11301004

## Rund um Fit

Körperliche und geistige Fitness ist in unserem Alltag unverzichtbar. Ein Sprichwort besagt: »Nur in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.« Es wird mit Spaß gezielt an der Verbesserung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der Koordination gearbeitet, um den Körper gesund und fit zu halten. In den Trainingseinheiten kommen u. a. Therabänder, Hanteln, Redondo-Bälle und Flexi-Bar zum Einsatz.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 8815

Sulingen
VHS in Sulingen; Sporthalle (Eingang Mittelweg)
Dörthe Meyer Simoes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22302003

## Aerobic

Durch Kraft- und Dehnübungen sollen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gewandtheit verbessert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 950928

Kirchdorf
Schule, Turnhalle
Susanne Weber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 11302001

Kirchdorf
Schule, Turnhalle
Susanne Weber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 11302002

## Step-Aerobic

Ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit dem »Step« wird ergänzt durch gezieltes Training der Problemzonen. Es werden somit nicht nur die großen Muskelgruppen (Beine und Po), sondern auch die Bauchmuskulatur trainiert und gekräftigt. »Step« wird gestellt, daher ist die Teilnahmezahl begrenzt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 9569165

Sulingen
Grundschule, Gymnastikraum
Gaby Maschmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:30 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 62,50 €
Kursnummer: 22302001

## Step-Aerobic Schnupperkurs

Speziell für Anfänger zum Erlernen der Grundschritte.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 9569165

Sulingen
Grundschule, Gymnastikraum
Gaby Maschmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 4-U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 22302002

## Wassergymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1794

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 14:15 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt.
Frauen
Kursnummer: 19302701

## Wassergymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1794

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 13:30 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt.
Frauen
Kursnummer: 19302702

## Wassergymnastik für Männer

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1794

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 13:30 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt.
Männer
Kursnummer: 19302003

## Wassergymnastik

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1794

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 14:15 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 20,00 € Eintritt.
Kursnummer: 19302004

# Sprachen



## Chinesisch 2 – A1

Dieser Kurs führt in die schöne chinesische Sprache ein und macht nebenbei mit der chinesischen Kultur bekannt.
Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 955334

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Shifen Liu
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 22402001

## Englisch für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Mit ein bisschen Englisch kann man sich fast überall in der Welt verständigen. Dieser Kurs soll Ihnen ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen auf Englisch auszudrücken.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Vicki Steinfeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 22406001

## Englisch am Wochenende – A1

Planen Sie einen Urlaub in England oder in englischsprechenden Ländern? Im Vordergrund stehen Vokabel- und Grammatikarbeit, die zur Sicherheit in mündlicher und schriftlicher Kommunikation führen sollen. In diesem Kurs üben wir die wichtigsten Redewendungen für den Restaurantbesuch, den Einkauf auf dem Markt, den Beruf und andere Alltagssituationen.
Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Fr 18:00 – 20:15 Uhr; Sa 10:00 – 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 22406007

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie ab Seite 81.

## Let`s talk English – A2

Fortsetzung aus dem Herbstsemester. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über verschüttete Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und festigen möchten. Mit Hilfe lebendiger, realitätsbezogener Themen werden der Grundwortschatz und wesentliche grammatische Phänomene durch motivierende Methoden vermittelt. Die Lernenden werden aktiv zur Mitarbeit und zum selbstständigen Sprechen angeregt. Ideal auch zur Reisevorbereitung.
Lehrbuch: Key, A2, ISBN: 978-3-06-020098-6
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22406005

## Englisch 5 – A1

In den Ferien findet der Unterricht nach Absprache statt.
Lehrbuch: English Next, Unit 5.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 22406002

## Englisch mit Muße

Anfänger mit Vorkenntnissen (Schulenglisch oder 3 Jahre VHS Englisch) sind herzlich willkommen. Lehrbuch »Speakout Pre-Intermediate«, Pearson Verlag, ab Unit 3.
Der Unterricht findet in den Osterferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Vicki Steinfeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 09:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 22406602

## Französisch 2 – A1

Fortsetzung aus dem Herbstsemester. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
Wir wollen in konkreten Sprechsituationen einen Grundwortschatz erlernen und ein Fundament schaffen, auf dem Sie später aufbauen können. Erste Konversationsübungen werden helfen, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden.
Dieser Kurs setzt geringe Vorkenntnisse voraus.
Lehrbuch: Voyages 1, ab Lektion 4.
In den Schulferien findet der Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22408002

## Französisch am Wochenende – A1

Planen Sie einen Urlaub in Frankreich oder in französischsprachige Länder? Im Vordergrund stehen Vokabel- und Grammatikarbeit, die zur Sicherheit in mündlicher und schriftlicher Kommunikation führen sollen. In diesem Kurs üben wir die wichtigsten Redewendungen für den Restaurantbesuch, den Einkauf auf dem Markt und andere typische Alltagssituationen.
Dieser Kurs setzt keine oder nur geringe Vorkenntnisse voraus.
Fr 18:00 – 20:15 Uhr; Sa 10:00 – 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.05.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 22408008

## Französisch – A2

In entspannter Atmosphäre über Alltagssituationen sprechen, schreiben und lesen. Leichte Konversationen, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.
Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
Lehrbuch: Voyages 2, ab Lektion 8.
In den Schulferien findet der Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.02.14, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22408001

## (Ré)activez votre francais – A2/B1

Lesen – hören – sprechen – lachen! In der Gruppe macht`s mehr Spaß. Wir wollen alte Kenntnisse auffrischen oder vor dem Vergessen bewahren, für eine Reise oder eine Begegnung mit Franzosen gerüstet sein, uns über das Nachbarland informieren. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, nutzen aber auch aktuelles Material. Trotz eines unterschiedlichen Kenntnisstandes gibt es Erfolgserlebnisse.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 3136

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Wiese
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €,
Kleingruppe: 53,20 €
Kursnummer: 22408003

## Spanisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Con gusto 1, Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 22422001

## Spanisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Con gusto 1, ab Unidad 4
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:45 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 22422002

# Computer & Co.

## PC-Einführung: Einstieg in Win7/Win8 und Word 2010

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennen lernen. Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten /schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2010«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 16:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 35,10 €,
Kleingruppe: 40,10 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502009

## Erste Schritte im Internet

**In Kooperation mit dem Landfrauen-Verein, Sulingen**

Sie möchten den sicheren Umgang mit dem Internet kennen lernen. Sie haben keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit dem Internet. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Internet ausbauen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

- Eingabe von Internetadressen über den Internet Explorer von Microsoft
- Kennenlernen von Internetseiten
- Internetseiten ablegen und wiederfinden, Bsp. in »Favoriten«
- Texte / Bilder aus dem Internet in Word einfügen
- Einen »Download« durchführen
- Tipps zum schnellen Bewegen im Internet
- Informationen aus dem Internet drucken
- Begleitetes »Surfen« im Internet.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.
Anmeldung über den Landfrauen-Verein, Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18:00 Uhr), E-Mail: irmgard.leuters@web.de

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Mo, 13.01.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 18,60 €,
Kleingruppe: 23,60 €
Frauen
Kursnummer: T22502705

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.03.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 18,60 €,
Kleingruppe: 23,60 €
Frauen
Kursnummer: 22502705

## Word 2010 – Einführung

**in Kooperation mit dem Landfrauen-Verein Sulingen**

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennen lernen. Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogrammes »Word 2010«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.
Anmeldung über den Landfrauen-Verein, Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18:00 Uhr), E-Mail: irmgard.leuters@web.de

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,90 €,
Kleingruppe: 32,90 €
Frauen
Kursnummer: 22501707

## Serienbriefe mit Word 2010

Mit Serienbriefen die Korrespondenz automatisieren und doch jeden Empfänger persönlich ansprechen.
Folgende Inhalte sind geplant: Serienbrief-Assistenten nutzen, Adressen anlegen, bearbeiten, Druckfelder einfügen, Serienbrief als E-Mail versenden, Drucken.
Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.02.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 22502003

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse..
Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502006

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.02.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502007

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matrizenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Fr, 10.01.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: T22502008

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.03.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502008

## Powerpoint 2010

Das Präsentationsprogramm Powerpoint ist Bestandteil des Microsoft-Office-Pakets. Powerpoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn »ein Bild sagt mehr als tausend Worte«.
Inhalte:
- Arbeiten mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafik, Sound, Organigramme
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502004

## Outlook 2010 für die Büroorganisation

Outlook dient zum Versenden/Empfangen von E-Mails und Verwalten von Terminen, Aufgaben und Kontakten. Folgende Inhalte sind vorgesehen:
Bedienung von Outlook, E-Mails erstellen, versenden und den Überblick behalten, Kontakte optimal anlegen und unter Word nutzen, Kalender einrichten und pflegen, Aufgaben erstellen und delegieren, Übergreifende Funktionen.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: T22502009

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502010

## E-Mailen – Internet – Suchen und Finden

Der Informationsaustausch über das Internet per E-Mail ist inzwischen für viele selbstverständlich geworden. Anhand von »web-Mail«, einem kostenlosen E-Mail-Programm, mit dem Sie weltweit, d. h. auch online ohne eigenen Rechner bzw. Internetzugang, Zugriff auf Ihren elektronischen Briefkasten haben, werden die folgenden wesentlichen Grundlagen vermittelt:
- Informationen zum Einrichten einer eigenen E-Mail-Adresse
- Erstellen von E-Mails, senden, empfangen, ablegen, wiederfinden
- Versenden von Anlagen
- Anlegen von Adressen / Gruppen
- Drucken
- Tipps und Tricks rund um die Internetrecherche und den Umgang mit Suchmaschinen (Google & Co.)

Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo in entspannter Atmoshäre behandelt.
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Mi, 08.01.14, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: T22502005

## E-Mailen

**in Kooperation mit dem Landfrauen-Verein Sulingen**
Anmeldung über den Landfrauen-Verein, Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18.00 Uhr), E-Mail: irmgard.leuters@web.de

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Mi, 15.01.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,90 €,
Kleingruppe: 32,90 €
Frauen
Kursnummer: T22501796

## HTML

Eine Homepage mit den richtigen Werkzeugen kann man schnell erstellen. Die Internet-Sprache HTML (Hyper Text-Markup Language) sollte man aber trotzdem kennen, um an den richtigen Stellen eingreifen zu können. Dieser Kurs beinhaltet eine Einführung in die Seitensprache HTML. Es werden folgende Themen behandelt: Der allgemeine Aufbau einer Homepage, HTML-Syntax (Tags, Container, Header, Body, usw.). Texteingaben, Formatierungen, Sonderzeichen, Links, Absätze, Grafikformate und Animationen sowie Aufzählungen, Nummerierungen, Listen. Erste Erfahrungen mit Style Sheets (CSS). Die Thematik wird mit vielen Übungen untermauert.
Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windowskenntnisse.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 22501020

Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf ab Seite 48.

# Diepholzer Land

Gesellschaft 268

Kultur 275

Gesundheit 282

Sprachen 292

Computer & Co. 296

**Barnstorf**
Christiane Roth
Am Markt 4
49406 Barnstorf
Tel. 05442 80952
barnstorf.bibliothek@t-online.de

**Diepholz**
Doris Hermenau
Bahnhofstraße 11
49356 Diepholz
Tel. 05441 976-1915
Tel. 05441 6315 (privat)
doris.hermenau@vhs-diepholz.de

## Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

## Barnstorf – Samtgemeinde-Infos

Am Markt 4, 49406 Barnstorf
Tel. 05442 809-0
Fax 05442 809-32
rathaus@barnstorf.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12:30 Uhr
Di. 14 – 16 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

## Diepholz – Infos Stadt

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Bürgertelefon 05441 9090
Fax 05441-909252
www.stadt-diepholz.de
webmaster@stadt-diepholz.de

Kultur im Tuchmacher-Haus e. V.
Lohnstraße 2, 49356 Diepholz

Kulturring Diepholz
Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Tel. 05441 6161 und 8980

## Unterrichtsräume

Barnstorf
- Christian-Hülsmeyer-Schule
  Walsener Straße 2, 49406 Barnstorf
- DRK-Kindergarten Villa Kunterbunt
  Heinestraße 25, 49406 Barnstorf
- Schule und Kindergarten Drebber
  49457 Drebber
- Heimathaus Meyer-Köster
  Roggenberg 14, 49406 Barnstorf
- Bibliothek
  Am Markt 4, 49406 Barnstorf

Diepholz
- Alte Realschule
  Bahnhofstraße 11, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Diepholz
  »Altes Rathaus«
  Lange Straße 12, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Kohlhöfen
  Kohlhöfen 12 a, 49356 Diepholz
- Jahnschule Diepholz
  Thouarsstraße 20, 49356 Diepholz

**Rehden**
Dieter Plaggemeyer
Niedersachsenstraße 4
49453 Rehden
Tel. 05446 4012
dieter.plaggemeyer@t-online.de

**Lemförde**
Udo Schnepper
Zum Wallgraben 18
49448 Lemförde
Tel. 05443 997313
schnepper-udo@t-online.de

**Wagenfeld / Ströhen**
Manfred Kuhn
Eichendorffweg 5
49419 Wagenfeld
Tel. 05444 1300

## Rehden – Samtgemeinde-Infos

Schulstraße 18, 49453 Rehden
Tel. 05446 209-0
Fax 05446 209-60
info@rehden.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Do. 16 – 17:30 Uhr

## Lemförde – Samtgemeinde-Infos

Bahnhofstraße 10 a (Rathaus)
49448 Lemförde
Tel. 05443 209-0, Fax 209-50
Rathaus@Lemfoerde.de
www.lemfoerde.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14:30 – 17:30 Uhr

## Wagenfeld – Gemeinde-Infos

Pastorenkamp 25, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 9881-0
Fax 05444 9881-15
www.wagenfeld.de
rathaus@wagenfeld.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12:00 Uhr
Do. 15 – 17:30 Uhr

## Unterrichtsräume

Lemförde
- Haupt- und Realschule Lemförde
  Haupstraße 112, 49448 Lemförde
- Dümmer-Museum
  Götkers Hof 1, 49459 Lembruch
- Familienzentrum Lemförde
  Bahnhofstraße 9, 49448 Lemförde
- Rittersaal im Amtshof
  Hauptstr. 80, 49448 Lemförde

Rehden
- Schule am Geestmoor – Oberschule
  Schulstraße 16, 49453 Rehden

Wagenfeld/Ströhen
- Oberschule Wagenfeld
  Branntweinsweg 13, 49419 Wagenfeld
- Grundschule Ströhen
  Schulweg 10, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Kulturkreis Auburg
  An der Auburg 8, 49419 Wagenfeld
  Tel. 05444 853 oder 98610

www.schuettert.de
LESEN · SCHREIBEN
LERNEN · SCHENKEN
Schuttert GmbH
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ
Lange Straße 59 • 49356 Diepholz
05441 995958-4 • Fax 05441 995958-5
Besuchen Sie uns im Internet:
www.schuettert.de

# Gesellschaft

## Zivilcourage und Rechtsextremismus

**Diepholzer Kolloquium**

Die eigene Meinung frei äußern zu dürfen, ist eine wichtige Errungenschaft des gesellschaftlichen Zusammenlebens in unserer Demokratie. Mutige Bürgerinnen und Bürger, die sich aktiv einmischen und nicht einfach ihre Augen vor Ungerechtigkeiten verschließen, gelten oft als zivilcouragiert. Letzteres nehmen allerdings auch Personen in Anspruch, deren Äußerungen rechtspopulistisch oder rassistisch sind, wie z. B. der Slogan »Arbeit zuerst für Deutsche«, womöglich in Kombination mit der Aufforderung »Ausländer raus«. Auch hier werden Vorschläge zur Bewältigung von gesellschaftlichen Problemen mutig geäußert. Mit Zivilcourage hat das jedoch nicht das Geringste zu tun.
Im Vortrag werden die Aspekte von zivilcouragiertem Verhalten beleuchtet und Handlungsmöglichkeiten für Demokratieförderung entwickelt. Rechtsextreme Einstellungsmuster und Erkennungszeichen werden präsentiert und die damit verbundenen Gefahren aufgezeigt.

Diepholz
FHWT, Vortragsraum
Dr. Kati Zenk
Mi, 22.01.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05108008

## Einwohner/-innen im Gespräch mit ihrem Samtgemeindebürgermeister

Themenvorschläge:

1. Welche Aufgaben hat ein Samtgemeindebürgermeister?
2. Wie wird ein Samtgemeindebürgermeister gewählt?
3. Wer kann sich auf das Amt des Samtgemeindebürgermeisters bewerben?
4. Was wünscht sich die Bevölkerung vom Samtgemeindebürgermeister?
5. Fragen an den Samtgemeindebürgermeister.

Fragen z. Kursinhalt: 05443 2090

Ort wird noch bekannt gegeben
Ewald Spreen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 14102001

## »Schule der Zukunft« am Beispiel des Projekts Peer-Leader-International –

**Diepholzer Kolloquium**

»Peer-Leader-International« ist ein Netzwerk, in dem sich nicht privilegierte junge Leute in mittlerweile sechs Ländern zu starken Gestaltern ihres Lebens und der Gesellschaft qualifizieren. Schwerpunkte derzeit sind die konsequente Veränderung von Schule im Interesse einer Bildung für nachhaltige Entwicklung, der Aufbau eines partnerschaftlichen Bildungsnetzwerkes mit Ländern in aller Welt und die Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe. Die Idee: Die Schule setzt auf Selbstständigkeit, arbeitet minimal frontal und bezieht die »Nachbarschaft« ein. Das Ziel: Motivation erhalten und fördern, Selbstständigkeit erlernen, Handlungskompetenzen erwerben, soziale Kompetenzen ausbauen. Dies alles geschieht im Rahmen der bestehenden Kerncurricula, aber ausgehend vom Schüler und seinen Potenzialen. Der Lehrer wird dabei zum Moderator.

Diepholz
FHWT, Vortragsraum
Harald Klem
Mi, 14.05.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05108011

## Leben im Alter in Diepholz – Vorstellung der bestehenden Angebote

**in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und der Stadt Diepholz**

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Presse und dem Flyer.

Diepholz
Rathaus, Sitzungssaal
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05100003

## Leben im Alter in Diepholz – Sicherheit in der Wohnung

**In Kooperation mit der Polizei, der Stadt Diepholz und dem Seniorenbeirat**

Fragen z. Kursinhalt: 05441 971107

Diepholz
Rathaus, Sitzungssaal
Michael Wessels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 20.02.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05100006

## Integration, Information, Mobilität

**Erkundung der Samtgemeinde Rehden zu unterschiedlichen Themen**

Radfahren hält fit und macht mobil. Jede der fünf dreistündigen Touren steht unter einem thematischen Schwerpunkt (z. B. Energiegewinnung, Freizeiteinrichtungen, besondere Gebäude in der SG Rehden), bei denen die unterschiedlichsten Einrichtungen angefahren werden und über diese informiert wird
Unterrichtstage: 05.03., 02.04., 30.04., 21.05. und 18.06.14
3,00 € pro Tour
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 9:00 Uhr
5 U-Tage, 3,00 €
Arbeitskreis
Kursnummer: 15101002

## Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Ströhen

**Ströher Dorfleben damals und heute**

In verschiedenen Arbeitskreisen des Heimat- und Kulturvereins »Ströher Dorfleben« können interessierte Bürgerinnen und Bürger auf Spurensuche in die eigene Vergangenheit gehen. Erinnerungen und Erlebnisse der Vergangenheit werden zur Sprache gebracht und vertiefen damit Heimat- und Zusammengehörigkeitsgefühl. Ergebnisse der Arbeitskreise werden in öffentlichen Veranstaltungen dargestellt. Der Kursus findet jeweils am ersten Dienstag eines Monats statt.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 484

Ströhen
Eulennest, Mindener Str. 199
Dr. Klaus Ullmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 20:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 26100002

## Geschichtswerkstatt »Samtgemeinde Rehden und ihre Mitgliedsgemeinden im historischen Rückblick«

Diese Geschichtswerkstatt richtet sich an interessierte Bürgerinnen und Bürger, alle Vereine und Verbände im Samtgemeindegebiet. Es sollen Materialien (Fotos, historische Dokumente) digital gesichert und für den Ausbau des Samtgemeindearchives genutzt werden. Die Ergebnisse der Arbeit sollen durch Veröffentlichungen, Ausstellungen und Veranstaltungen den Bürgern zugänglich gemacht werden. Termine nach gemeinsamer Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 15101001

## Über das Lachen in der mittelalterlichen Gesellschaft

**Diepholzer Kolloquium**

Das Mittelalter ist grausam, finster und freudlos. Heute gehört dieses Bild zum allgemeinen Verständnis der Öffentlichkeit über das Mittelalter. Leider trifft es so gar nicht die Realität dieser Zeitepoche. Grotesken und Fratzen als Skulpturen an mittelalterlichen Kirchen erzeugten Angst und Furcht. Aber es gibt auch eine andere Bildsymbolik und Sprache, die in der Plastik das Lachen festhielt, in der Lyrik den Spott und Kritik feinsinnig formulierte. Beispiele hierfür sind die Dome in Bamberg und Naumburg einerseits, der Minnegesang von Walther von der Vogelweide andererseits.

Diepholz
FHWT, Vortragsraum
Axel Fahl-Dreger
Mi, 19.02.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05108009

## Golf von Neapel / Amalfiküste: Zauberhafte Landschaften und antike Kulturen am Fuße des Vesuvs

**In Kooperation mit der Bibliothek**

Kampanien – so heißt die Region am Tyrrhenischen Meer zwischen Latium und der Basilicata, die so viel an landschaftlicher und kultureller Attraktivität bietet wie kaum ein anderes Gebiet Italiens. Schon die Griechen siedelten an der fruchtbaren kampanischen Küste. Zur Zeit des römischen Imperiums wurde sie zum bevorzugten Erholungsgebiet wohlhabender Patrizier, was die antiken Stätten von Paestum, Pompeji und Herkulaneum immer noch anschaulich-lebendig vermitteln. Die Halbinsel von Amalfi, eine der schönsten Küsten des Mittelmeeres mit traumhafter Panoramastraße entlang der Felsküste und üppigster Vegetation begeistert mit den Städten Positano und Amalfi, herrliche verträumte Landschaften charakterisieren die Insel Capri, und auch das quirlige Neapel, die Hauptstadt Kampaniens am Fuße des Vesuvs wird in all ihrer faszinierenden Widersprüchlichkeit vorgestellt. Mit landestypischem Imbiss.

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01110001

## Golf von Neapel/Amalfiküste

**Länderkundlicher und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag**

»Kampanien« – so heißt die Region, die am Tyrrhenischen Meer zwischen Latium und Basilicata liegt, und so viel an landschaftlicher und kultureller Attraktivität sowie mediterraner Anmut bietet, wie kaum ein anderes Gebiet Italiens.
Die Naturschönheiten und die Zeugnisse der antiken Kulturen dieser süditalienischen Region am Fuße des Vesuvs verzaubern bis heute.
Schon die Griechen siedelten an der fruchtbaren kampanischen Küste, die zur Zeit des römischen Imperiums zum bevorzugten Erholungsgebiet wohlhabender Patrizier wurde.
Die antiken Stätten von Paestum, Pompeji und Herkulaneum vermitteln immer noch einen anschaulich-lebendigen Einblick von Leben und Kunst der Griechen und Römer.
Die Halbinsel von Amalfi, eine der schönsten Küsten des Mittelmeeres mit traumhaften Panoramastraßen entlang der Felsküste und üppigster Vegetation, begeistert mit den Städten Positano und Amalfi.
Herrliche verträumte Landschaften charakterisieren die Insel Capri, der Inbegriff von »La Bella Italia« schlechthin.
Vorgestellt wird auch das quirlige Neapel, die Hauptstadt Kampaniens am Fuße des Vesuvs, in all seiner faszinierenden Widersprüchlichkeit.
Andreas Schnelle kredenzt bei einer Weinprobe die passenden Weine.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 21,00 € inklusive Weinprobe. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05110002

## Barcelona

**Kunst- und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag**

In der pulsierenden Metropole Barcelona verbinden sich Tradition und Modernität. Im späten Mittelalter wurde hier im pittoresken gotischen Viertel mit seinen repräsentativen königlichen Profanbauten die großartige mächtige Kathedrale errichtet. Neben diesen gut erhaltenen Bauwerken bewundern wir hier viele ungewöhnliche Kunstschöpfungen des katalanischen Jugendstils, die im Zuge einer grundlegenden Stadtmodernisierung im ausgehenden 19. Jahrhundert gebaut wurden. Barcelona gilt als Wiege des »Modernismo«, einer besonderen Variante des Jugendstils, der sich hier mit einer außerordentlichen Originalität und Kreativität entwickelte und eng mit dem weltbekannten Architekten Antoni Gaudí verknüpft ist. Zu seinen berühmtesten Hauptwerken zählen die immer noch nicht vollendete Kirche Sagrada Familia und der phantastisch dekorierte Parc Güell.
Barcelona ist nach Madrid die wichtigste spanische Museumsstadt. Auf dem Hausberg Montjuic begeistert das großartige katalanische Nationalmuseum mit weltberühmten romanischen Wandmalereien und die Stiftung Joan Miró mit einer umfassenden Sammlung des surrealistischen Werkes dieses Künstlers. Das Frühwerk im Picasso-Museum bildet einen weiteren Aspekt des Vortrags.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €, inklusive Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05110001

## In Litauen geboren, in Deutschland angekommen

**in Kooperation mit der Bibliothek**

In Litauen geboren – in Deutschland angekommen: darüber berichtet Nijole Rauschenberger in Form einer persönlichen Beschreibung mit Blick auf die Entwicklung Litauens seit 1939.
Litauen ist weder ganz Osten noch ganz Westen, ein wenig Skandinavien, ein wenig Polen, etwas russisch und eine Prise deutsch. Das kleine Land erlebte eine wechselvolle Geschichte, die kurz dargestellt wird, der Schwerpunkt liegt aber auf dem Terrorregime unter Stalin.
Es geht an diesem Abend aber nicht nur um Geschichte und Landschaft, sondern auch um Flucht und Ankommen im Deutschland von 1960. Das Wort Integration war noch unbekannt und Ausländer aus dem Osten waren eher suspekt als willkommen. So bestimmte »Sprachlosigkeit« in doppelter Hinsicht die ersten Jahre in Deutschland. Doch »Irgendwann träumte ich auf Deutsch – ich war angekommen«.
Die Bibliothek bittet um Anmeldung
Fragen z. Kursinhalt: 04242 50415

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Nijole Rauschenberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, mit landestypischem Imbiss
Kursnummer: 01110002

## Karibische Träume und wildes Gebirge: Eine Reise durch Venezuela

**in Kooperation mit der Bibliothek**

Die Reise beginnt in der Karibikregion westlich von Caracas mit herrlichen Bildern von den Schönheiten der karibischen Küste und des Küstenstädtchens Choroni. Dann geht es weiter in die fast undurchdringlichen Bergregenwälder, die bis an die Karibikküste heranreichen und anschließend weiter in die Anden. Die erste Station dort ist die Stadt Merida und ihr farbiges, quirliges Alltagsleben. In beeindruckenden Bildern hat der Dozent die Schönheit der Anden mit den vielen Bergflüssen rund um das Städtchen Tabay festgehalten. Mehrere Touren durch die Hochanden mit seinen abgelegenen Dörfern auf über 4000m Höhe runden die Andenreise ab. Anschließend folgt noch ein Abstecher in die Llano, wo wundervolle Bilder der riesigen Gras- und Baumsteppenlandschaft mit seinen wilden Tieren entstehen. Der Dozent bringt neben vielen Informationen und atemberaubenden Bildern der verschiedenen Regionen Venezuelas auch wieder abenteuerliche Reiseerlebnisse und sehr persönliche Eindrücke mit.
Mit landestypischen Imbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 05161 2197

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Ralph Volkland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.04.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01110003

## Abenteuerliche Motorrad-weltreise, ungebremst um die Welt

**Diavortrag in zwei Teilen**

In 7,3 Jahren sprich 2610 Tagen und mehr als 300.000 Kilometer auf einer BMW R100 GS und Kawasaki KLR 650 um die Welt. Einen Reiseplan hatte ich eigentlich nicht, nur dass es von Deutschland Richtung Baltikum, Russland, naher Osten, Indien, Südostasien, Ozeanien und Neuseeland gehen sollte. Der Weg sollte das Ziel sein und das erste grobe Ziel war vorerst Australien. Um dorthin zu gelangen brauchte ich allerdings 2 Jahre und fuhr über 130.000 Kilometer. Unterwegs bin ich auf den Geschmack gekommen, mich unter den fremden, interessanten Kulturen, leidenschaftlich, manchmal auch leidensvoll zu bewegen.
Eine DVD zur Reise: FredOnTour DVD 1, Deutschland-Vietnam, vertonte Foto-Lichtbildschau mit von unterwegs aufgezeichneter Sprachvertonung.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2041945

**Teil 1**
Lemförde
Rittersaal im Amtshof
Fred Klein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 14110001

**Teil 2**
Lemförde
Rittersaal im Amtshof
Fred Klein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 14110002

## Die Ozeane durch die Zeit. Von ihrer Entstehung bis zu ihrem Untergang

**in Zusammenarbeit mit der Bibliothek**

Unser blauer Planet ist von den Weltmeeren bedeckt. Die Geschichte der Ozeane ist eng mit der Erdgeschichte und der des Lebens verknüpft. Anhand vieler Beispiele aus der Tier- und Pflanzenwelt wird diese vom Diplom Geologen Dr. Adrian Popp veranschaulicht. Der Aufbau der Erde und ihrer Gesteine, die Rolle der Vulkane und die Bedeutung der Plattentektonik spielen dabei eine große Rolle. Auch das Entstehen und Vergehen der Zeugen vergangenen Lebens, sowie die Geburt von Ozeanen und Kontinenten und ihr Wandel werden das Thema des Abends sein. Und wie könnte die Zukunft der Erde und der Ozeane aussehen?
Fragen z. Kursinhalt: 05442 20235

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Dr. Adrian Popp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.03.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01110004

## Pufferzone fürs Skalpell / Hirnforschung – Medizinische Visualisierung und Wahrnehmung

**Diepholzer Kolloquium**

Die Diagnose ist fast immer ein Schock: Hirntumor. Doch in vielen Fällen lässt sich ein Tumor heute sicher entfernen – dank der Künste der Chirurgen und der Hilfe innovativer Verfahren in der Bildanalyse. Gemeinsam mit Neurochirurgen entwickeln Forscher des Fraunhofer-Instituts für Bildgestützte Medizin MEVIS in Bremen ein Verfahren, mit dem sich Hirnoperationen künftig noch präziser planen lassen als bisher. Diese von einer Software erzeugten Planungsdaten müssen aber von den Ärzten angesehen, wahrgenommen und interpretiert werden. Neben interessanten Einblicken in das menschliche Gehirn werden in diesem Vortrag auch die Bedeutung und Wichtigkeit der Wahrnehmung anhand einiger Beispiele aufgezeigt.

Diepholz
FHWT, Vortragsraum
Dr. Jan Klein
Mi, 19.03.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05108010

## Naturschutz im Neustädter Moor

**in Kooperation mit dem Verein »Ströher Dorfleben«**

Vortrag mit Aussprache
Fragen z. Kursinhalt: 05774 578

Ströhen
Tierparkrestaurant
Jan Teerling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 14.03.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 26115001

## Ihr Traum vom Gärtnern im Gewächshaus

Was ist bei der Anzucht bzw. dem Kauf von Jungpflanzen zu beachten? Wie sollte der Gewächshausboden vorbereitet sein? Welche Pflanzen passen zueinander? Wie plane ich die Bepflanzung, um auf kleinstem Raum und ohne Heizung über eine lange Zeit verschiedene Gemüse ernten zu können? Was ist bei Schädlingsbefall zu tun und wie kann ich vorbeugen, wenn ich auf chemische Pflanzenschutzmittel verzichten möchte? Weitere beim Gärtnern im Gewächshaus auftretende Fragen werden im Gespräch mit den Erfahrungen aller Kursteilnehmer gelöst.
Die ersten drei Treffen finden jeweils dienstags am 25.02., 04.03. und 11.03.14 von 19:30 – 21:00 Uhr im Schulzentrum Lemförde statt. Am 11.03.14 wird der Termin für die Besichtigung des Kleingewächshauses der Referentin abgestimmt.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 349

Lemförde
Schulzentrum
Dr. Inge Uetrecht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 14114001

## Pflegeleichte Gartengestaltung – entspannt gärtnern – mehr Zeit zum Genießen

**Vortrag in Kooperation mit der Bibliothek Barnstorf**

Der Garten soll einem nicht über den Kopf wachsen, sondern er soll Spaß machen, Genuss, Entspannung und Freude bieten. Dieser Wunsch kann in Erfüllung gehen, wenn man seinen Garten pflegeleicht gestaltet. Mit den passenden Pflanzen am richtigen Standort und mit sorgfältig ausgewählten Formen und Materialien ist es möglich, entspannter mit der Natur zu gärtnern und dennoch harmonische und erholsame Gartenräume zu erschaffen. Die Gartenarchitektin und Gartenberaterin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene Gärten und Pflanzenportraits vor und gibt Ratschläge, den eigenen Garten Schritt für Schritt pflegeleichter zu gestalten.
Wir bitten um Anmeldung. In Kooperation mit der Bibliothek.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 01114010

## Familie – miteinander leben, sprechen, streiten

Wir leben in der Familie in einem engen Beziehungsgeflecht und es gibt täglich etwas zu besprechen. Dabei sind uns oft unsere Interessen und Wünsche und die verschiedenen Beziehungen und Rollen, in denen wir leben, nicht klar. Gespräche über Meinungsverschiedenheiten, unterschiedliche Interessen oder Streitpunkte fallen uns oft nicht leicht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Stichwort »Konflikt« erst einmal eher unangenehme Gefühle und Assoziationen weckt. Aus diesem Grund werden Schwierigkeiten, die im Miteinander entstehen, oft erst spät, manchmal zu spät offen angesprochen. Die Beziehungen, in denen wir leben, können dadurch getrübt oder belastet sein. Oft reden wir aneinander vorbei, weil wir mit dem was und wie wir etwas sagen, den anderen nicht erreichen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 984783

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Suckut
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05100705

## Wie werde ich ein interessierter und aktiver Zuhörer?

»Man kann auf eine Art zuhören, die mehr wert ist, als das Gefälligste, was man sagen kann.« Charles von Ligne.
Kennen Sie auch dieses Gefühl, wenn Sie in einem Gespräch merken, dass Ihr Gegenüber Ihnen nicht richtig zuhört? Miteinander – Sprechen und Kommunizieren gehören zusammen, das ist jedem sofort klar. Für ein Gespräch, in dem sich beide Gesprächspartner wohl und verstanden fühlen, ist das Zuhören – Können aber genauso wichtig. Interessiertes und aktives Zuhören sind hier die Stichworte für eine gelingende Kommunikation.
In diesem Workshop werden Inputs rund um das Thema » Zuhören« mit praktischen Anwendungsphasen verknüpft, in denen die Theorie mit Leben gefüllt wird.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 984783

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Suckut
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05100706

## Sportbootführerschein Binnen/Motor und Segeln

Dieser Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse für das Führen eines Sportbootes unter Segeln sowie unter Motor. Neben Bootsbau, Bootspflege, seemännischen Arbeiten, segeltechnischen und praktischen Überlegungen sowie Fragestellungen zum Wetter beschäftigt sich der Kurs auch mit den gesetzlichen Bestimmungen, die für das Befahren der Binnengewässer maßgeblich sind. Am Ende des Kurses kann die Prüfung vor dem Prüfungsausschuss abgelegt werden.
Der Kurs beinhaltet lediglich die Theorie, die Praxisausbildung kann im Kurs organisiert werden.
Lehrbuch: Overschmidt/Gliewe: »Sportbootführerschein Binnen«
Fragen z. Kursinhalt: 05447 525

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Rollo Beckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.03.14, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 05100001

## Sportbootführerschein See

Wem die Wassersportreviere im Binnenland zu klein geworden sind, der kann in diesem Kurs die notwendigen Kenntnisse für das Befahren der Küstenreviere innerhalb der »SeeSchStrO« mit dem Sportboot erwerben. Der Kurs dient als theoretische Vorbereitung für das erfolgreiche Bestehen der »Sportbootführerschein See«-Prüfung vor einem amtlichen Prüfungsausschuss. Der SBF-See ist auch die Voraussetzung für den Sportküstenschifferschein (Segeln).
Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der theoretischen Prüfung teilzunehmen. Die Praxisausbildung kann im Kurs organisiert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05447 525

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Rollo Beckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.03.14, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 05100002

## Verkehrssituationen in Diepholz und Neuerungen im Straßenverkehr

**in Kooperation mit der Fahrschule König**

Mario König wird an diesem Abend Ihre Fragen zum Verhalten bei besonderen Verkehrssituationen in der Stadt Diepholz, wie z. B. Aufpflasterung der Langen Straße oder Kreisverkehre, erläutern. Außerdem erklärt er kurz die wichtigsten neuen Verkehrsregeln, den neuen Bußgeldkatalog und beantwortet Fragen zum Begleiteten Fahren.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Mario König
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05115614

## Das Fahren mit dem E-Bike kennenlernen

**in Kooperation mit der RWE und der Polizei Diepholz**

E-Bikes sind für viele Fahrten zunehmend eine zeitgemäße und klimaschonende Ergänzung im Straßenverkehr. Im Mittelpunkt dieser Aktion steht unser Wunsch, möglichst vielen Menschen die Möglichkeit zu geben, den Fahrkomfort der E-Bikes selbst zu erfahren.
Zusammen mit der RWE und den Verkehrssicherheitsberatern der Polizeiinspektion Diepholz wird interessierten Senioren das Fahren auf dem E-Bike näher gebracht. RWE unterstützt die Aktion mit einem E-Bike-Testparcours und zehn Leihrädern.
Fragen z. Kursinhalt: 0541 316 2226

Lembruch
Parkplatz Hotel Seeblick
Westnetz GmbH
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 14115601

## Sicher auf dem Elektrofahrrad – Pedelec 25

**Teil 1 Rechtslage und praktische Übungen – in Kooperation mit der Verkehrswacht und der Polizei**

In diesem Seminar werden Sie durch erfahrene Moderatoren der Verkehrswacht Grafschaft Diepholz über die rechtlichen Besonderheiten von Elektrofahrrädern informiert. Auch die praktischen Erfahrungen mit allen Vorteilen durch die elektrische Unterstützung aber auch den Gefahren durch sehr unterschiedliche Ausstattungen von der Anfahrhilfe bis zur Zusatzbeleuchtung der Räder kommen nicht zu kurz.
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Elektrorad und witterungsangepasste Kleidung sowie, soweit vorhanden, einen Radfahrerhelm mit. Sofern Sie noch kein eigenes Rad besitzen, teilen Sie dies bitte mit, da im begrenzten Umfang Leihräder zur Verfügung stehen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2801
**Die Termine werden in der Presse bekannt gegeben.**

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €, inkl. Kaffee, Tee und Kekse
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05115615

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05115617

## Sicher auf dem Elektrofahrrad – Pedelec 25

**Teil 2 Praktische Übungen und gemeinsame Ausfahrt – in Kooperation mit der Verkehrswacht und der Polizei**

In diesem Aufbauseminar erproben Sie Ihr Rad zunächst auf einem Übungsparcours und anschließend bei einer gemeinsamen Ausfahrt mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Elektrorad und witterungsangepasste Kleidung sowie, soweit vorhanden, einen Radfahrerhelm mit. Sofern Sie noch kein eigenes Rad besitzen, teilen Sie dies bitte mit, da im begrenzten Umfang Leihräder zur Verfügung stehen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2801
**Die Termine werden in der Presse bekannt gegeben.**

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse. Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 05115616

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse. Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 05115618

## Kleines Hunde-ABC

Der Entschluss ist gefasst: ein Hund soll in die Familie. Doch auf was ist vor dem Familienzuwachs alles zu achten? Wo soll der Hund schlafen, wer übernimmt die Erziehung, wie soll ich füttern und so weiter. Dieser Vortrag vermittelt wesentliche Grundlagen, um das neue Zusammenleben mit einem Hund für Halter und Tier angenehm und artgerecht zu gestalten. Dieser Vortrag ist sehr flexibel gestaltet, da er sich in vielen Bereichen aus Ihren Fragen aufbaut.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 304468

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Stefan Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05116007

## Ernährung und Erkrankungen von Hunden und Katzen

70 – 80 % der Erkrankungen von Hunden und Katzen sind auf die Ernährung zurückzuführen. Dieser Vortrag vermittelt die Grundlagen einer gesunden und artgerechten Ernährung, um vielen Zivilisationskrankheiten wie Niereninsuffizienz, Hüft- / Gelenkbeschwerden, Übergewicht, Allergien und weiteren Krankheiten vorzubeugen bzw. existierende Krankheiten positiv zu beeinflussen.
Die Teilnehmer/-innen lernen die Zusammensetzungen von Futter unterscheiden und beurteilen zu können (deutsches Deklarationsrecht) sowie das Erkennen von »Werbetricks«.
Es werden die unterschiedlichen Ernährungsmöglichkeiten aufgezeigt und detailliert besprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 304468

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Stefan Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.02.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05116008

## Pflanzliche Ernährung – Warum?

Sie wird immer wichtiger – sei es aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen, um so »Nein« zur Massentierhaltung zu sagen und damit auch unsere Erde bzw. Umwelt zu schützen. Es ist einfach, tierische Produkte (Fleisch, Milch, Eier usw.) durch leckere pflanzliche Alternativen auszutauschen und dabei nichts zu vermissen. Vollwertige pflanzliche Ernährung ist äußerst vielfältig und sehr lecker! Außerdem werden »Mythen« besprochen (z. B. »Ohne Fleisch wird der Mensch krank«). Pflanzliche Ernährung ist ein Gewinn auf ganzer Linie – probieren Sie es aus.
Die Teilnehmenden erhalten am Kursende Infomaterial zum Mitnehmen und Nachlesen.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 304466

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anke Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 05116010

## »Die Bombe unter der Achselhöhle« – Deo zum Selbermachen

Schweiß ist ein Abfallprodukt des Körpers – aus diesem Grund wird er vom Körper ausgeschieden. Leider wird diese wichtige Körperfunktion von den meisten gekauften Deos unterdrückt oder schwer behindert – nicht ohne Folgen!
Am Beispiel eines »herkömmlichen« Deos werden im Kurs kurz die Inhaltsstoffe in Augenschein genommen (z. B. Aluminium) und drei alternative Rezepte besprochen und gemeinsam hergestellt. Jede/r hat am Kursende drei Deos zum Mitnehmen.
Es entstehen Materialkosten (ca. 15 Euro).
Fragen z. Kursinhalt: 05474 304466

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anke Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05116009

# Kultur



## Trio Kulturell: Nathan der Weise – Puppenspiel

**in Kooperation mit dem Kulturring und der Mediothek Diepholz**

Lessings Drama über Toleranz und Menschlichkeit hat nach über 200 Jahren keineswegs an Aktualität eingebüßt. Der Schauspieler und Puppenspieler Rolf Hector vom Diwan Theater Osnabrück inszenierte »Nathan der Weise« als Ein-Mann-Stück mit Handpuppen, die durch ihre lebensgroßen Charakterköpfe beeindrucken.

Diepholz
Neues Rathaus
Rolf Hector
Fr, 14.02.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €, Ermäßigung für Schüler u. Studenten 7,00 €
Lesung
Kursnummer: 05201002

## Griechische Reise

**in Kooperation mit der Mediothek Diepholz**

Lange haben sie geträumt von der schönen Helena, von Odysseus und Poseidon... Und irgendwann haben sie ihren Traum in die Wirklichkeit gehoben und Phantasie und Utopie in den Alltag geholt. Sie haben sich auf den Weg gemacht aus dem Norden über das Meer bis nach Hellas, um ihnen zu begegnen, dem Land der Hellenen, dem Blau des Himmels, der Sonne, dem Meer« – der Maler Edgar Drechsel aus Zwickau und der Schriftsteller Kurt H. Möller aus Freistatt.
Das Ergebnis ihrer Reise liegt vor in einer Kunstmappe mit 15 Aquarellen und noch mehr Texten, die der Autor in einer Lesung vorstellt, umgeben von Literatur der Gegenwart und Vergangenheit.
Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz
Mediothek, Thouarsstr. 19
Kurt H. Möller
Do, 27.03.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €, inkl. 1 Glas Wein
Keine Ermäßigung möglich
Lesung
Kursnummer: 05201003

## Raus aus der Schublade – Die Werkstatt für die Kurzgeschichte

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Spaß am Schreiben heimlich hinter verschlossenen Türen ausleben und ihre Werke dann aber doch lieber ins Dunkel der Schublade verbannen, anstatt sie ans Licht der Öffentlichkeit zu lassen. Den Teilnehmenden bietet sich eine Gelegenheit, unter Gleichgesinnten zu schreiben, ihre Geschichten vorzustellen und zu besprechen. Wir schreiben, lesen vor und nähern uns in entspannter Atmosphäre dem Wesen der Kurzgeschichte.
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr, So, 10:00 – 15:00 Uhr
Bitte eine Kleinigkeit für einen gemeinsamen Mittagsimbiss mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1614807

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Thomas Bothe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 05201000

Weitere Schreibwerkstätten siehe Seite 16, 165, 191, 276.

## kurz & gut?

**Kurztexte! Gedichte!**

Drei, vier Gedichte hören. Für Sie mitgebracht. Einwirken lassen. Auswringen. Noch einmal zum Klingen bringen. Vielleicht sind Sie neugierig geworden auf die unglaubliche Vielfalt im Gedichte-Dschungel. Mögen Sie vielleicht stöbern & horchen, welches Sie »anlacht«? Es aufschreiben/kopieren. Oder mittels »Baukasten« einen Text mit Ihren Worten nachbilden? Reime sind nur ein Maß. Kein Muss. Kurztexte sprühen vor Leben. Vielleicht möchten auch Sie mit Worten spielen und sich – kurz und gut – von Liane zu Liane schwingen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Elke Piechottka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05201005

## Autobiografisches Schreiben

Haben Sie den Wunsch, Episoden Ihres Lebens niederzuschreiben? Wissen Sie noch, wie es »damals« war und möchten Sie Ihre Erinnerungen anderen in geschriebener Form zugänglich machen? Möchten Sie sich selbst schreibend klar werden über Begebenheiten und erlebte Geschichten? Wir erarbeiten miteinander die passende Form für Ihren ganz persönlichen Stoff – gleich, ob Sie jung oder alt, ungeübt oder schon erfahren im Schreiben sind.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 980862

Wagenfeld
Auburg, An der Auburg 8
Birgit Kattelmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 26201001

## Schreibwerkstatt

Eingeladen sind alle, die gern schreiben und neugierig sind auf Geschichten. In diesem Kurs wollen wir die Freude am Fabulieren (wieder-) entdecken und in eigene Texte umsetzen. Mit ein paar Tipps zur Gestaltung und ein wenig Schreibtraining geht das ganz leicht und macht großen Spaß.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 980862

Wagenfeld
Auburg, An der Auburg 8
Birgit Kattelmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 26201002

## Grundlagen des szenischen Spiels – Theaterworkshop

**für Anfänger/-innen und Erfahrene**
**In Kooperation mit der Bibliothek**

Und wenn du den Eindruck hast, dass das Leben Theater ist, dann such dir eine Rolle aus, die dir so richtig Spaß macht (W. Shakespeare).
Dieser Workshop gibt Einblick in die Theaterarbeit und stellt Übungen vor, die Grundlagen für das szenische Spiel schaffen. Dazu gehören Spiele, die die Konzentration und Wahrnehmung schulen, Vertrauen zu sich selbst und dem Spielpartner aufbauen und die Vorstellungskraft und Raumerfahrung fördern. Intensiver beschäftigt sich der Workshop mit Stimme-, Körper- und Raumwahrnehmung, damit die anschließenden Improvisationsübungen, das Anspielen kleiner Szenen und die Gestaltung von Rollen noch mehr Spaß machen. Weitere Themen und Inhalte können je nach Interesse der Teilnehmenden abgestimmt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3585

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Eva Popoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 01201002

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Eva Popoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 01201001

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Eva Popoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.07.14, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 01201003

## DADA und die politische Kunst im Berlin der 1920er Jahre

**Kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag**
**in Kooperation mit der Fördergemeinschaft Lebendiges Diepholz**

Dada oder Dadaismus war eine künstlerische und literarische Bewegung, die 1916 von Hugo Ball, Tristan Tzara und anderen in Zürich gegründet wurde und sich durch Ablehnung »konventioneller« Kunst, bzw. Kunstformen – die oft parodiert wurden – und überkommener bürgerlicher Ideale auszeichnete. Vom Dada gingen erhebliche Impulse auf die Kunst der Moderne bis hin zur heutigen Zeitgenössischen Kunst aus. Die Beschäftigung mit Dada eröffnet den Zugang zu heutigen Kunstformen. Kunstgespräch über Dada, Collagetechnik, politische Kunst im Berlin der 20er Jahre und die Künstler Kurt Schwitters, George Grosz, John Heartfield und weitere.

Diepholz
Neues Rathaus
Barbara Mathis
Mi, 02.07.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05203001

## Führung durch »Kunst in der City«

**In Kooperation mit der Fördergemeinschaft Lebendiges Diepholz**

Am Sonntag, den 06.07., sind die Künstler und Künstlerinnen von 13:00 bis 18:00 Uhr anwesend und stehen für Fragen und Diskussionen zur Verfügung. Herr Kim Oliver Lange stellt ausgewählte Kunstwerke vor.

Diepholz
Kim Oliver Lange
So, 06.07.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 05204006

## Glasmosaik

Jugendliche gestalten eine Wand der Nicolai-Kirche in Diepholz.

Diepholz
St.-Nicolai, Lange Str. 28
So, 06.07.14, 13:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05212002

## Zeichnen! »Kunst macht sichtbar« (Paul Klee)

Einfach drauflos – mit Neugier und Lust Stifte, Farben, Papiere in die Hand nehmen. Um in »Bewegung« zu kommen, werden wir Zufallstechniken erproben, blindzeichnen, durchreiben. Durch Experiment und Beobachtung Bildkompositionen entwickeln.
Wir arbeiten mit Graphit und Bleistiften. Es entstehen Materialkosten von 3,00 €.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Elke Piechottka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 10:00
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05205012

## Acryl-Malerei

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Vom Bildaufbau zur freien Malerei. Wir experimentieren mit Acrylfarben.
Zum ersten Maltag bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben und 2 Leinwände, etwa 30 x 40 cm
Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Wagenfeld
Schulzentrum, Zeichensaal,
Branntweinsweg 13
Marianne Kellermann-Hiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 26205001

Wagenfeld
Schulzentrum, Zeichensaal,
Branntweinsweg 13
Marianne Kellermann-Hiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 26205002

## Acryl-Malerei

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, allein die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe und Form. Losgelöst von der realen Form, vom Gegenständlichen über seine Vereinfachung, hin zum Abstrakten bis zur gegenstandslosen Malerei. Einfache Experimente führen zum Ergebnis.
Bitte mitbringen: Acryl-Farben, Pinsel, Keilrahmen oder Leinwände
Fragen z. Kursinhalt: 05441 4450

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205008

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205004

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.04.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205009

## Malen für Kinder (6 – 10 Jahre)

Lust aufs Malen und Zeichnen? Dann seid ihr hier genau richtig. Wir malen mit Acrylfarben, Pastell und Ölkreiden und zeichnen mit Kohle, Pastell- und Bleistiften.
Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05205001

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05205002

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.06.14, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05205003

## Einführung in die Kalligraphie

Wir lernen den Umgang mit den unterschiedlichsten Schreibmaterialien (Füller, Federhalter, selbst hergestellten Schreibfedern) kennen. Ebenso werden die Grundlagen des Schreibens (Groß-, Kleinbuchstaben, Buchstabenabstände etc.) anhand zweier Schrift-Arten praktisch umgesetzt.
Bitte mitbringen: Federn, Tinte, Papier, Lineal, Dreieck, Bleisitft, Buntstifte – soweit vorhanden. Benötigte Materialien können auch im Kurs erworben werden.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Karl-Heinz Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 05205011

## Sütterlinschrift lesen und schreiben lernen

Würden Sie gerne alte Texte und Briefe, die in Sütterlinschrift verfasst wurden, lesen können? Haben Sie Freude an alten Handschriften? Erlernen Sie in diesem Kurs das Lesen und Schreiben dieser wunderschönen Schrift und helfen Sie, diese vor der Vergessenheit zu bewahren. Entdecken Sie, wie viel Freude es macht, in Gemeinschaft Gleichgesinnter noch einmal »Lesen und Schreiben« zu lernen. Wenn man gelernt hat, Sütterlinschrift selbst zu schreiben, gelingt das Lesen viel leichter.
Es entstehen Materialkosten für Kopien (ca. 5,00 €), ein Lehrbuch muss nicht angeschafft werden.

Lemförde
Schulzentrum, Haus A11
Sylke Lemke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 14200001

## Schönes und Nützliches aus alten Büchern herstellen

Haben Sie auch noch viele alte Bücher im Regal stehen, die nicht mehr gelesen werden? Hier bekommen Sie Anregungen, was Sie mit den ausrangierten Büchern noch anfangen können: Man kann Objekte aus ihnen gestalten, Blickfänge, Lampen. Kunstvoll gefaltet, geschnitten, geklebt. Aus den Seiten kann man federleichte Dekorationen machen, nützliche Briefumschläge und sogar Schmuck.
Mitzubringen sind natürlich alte Bücher, Schere, Stift, Lineal, Cuttermesser und Schneideunterlage.
Und auch bitte etwas für einen gemeinsamen Mittagsimbiss mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.03.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 23,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05206000

## »Ich wollt, ich hätt ein Huhn«

### Das Huhn als Pappmaché-Figur

Wir bauen Hühner nach der gleichen Technik wie die Nanas aus Draht, Papier und Farben. Es entsteht eine kleine Hausarbeit (mit Papier bekleben). Das Huhn wird mit viel Spaß und Phantasie gestaltet, zum Beispiel bemalt oder mit Federn, Knöpfen, Wolle usw. beklebt. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.
Termine: Do, 03. und Do, 10.04.14.
Bitte Spitzzange und Blumendraht (falls vorhanden, eine Drahtschere oder -zange) mitbringen. Es entstehen Materialkosten von ca. 15,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 5629

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Wiechmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.04.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05206001

## Frühlingsinspirationen mit finnischem Papiergarn

Wir wollen uns von den tollen Farben der finnischen Papiergarne inspirieren lassen und eine farbenfrohe und individuelle Frühlingsdekoration gestalten. Lassen wir uns von den vielfältigen Möglichkeiten der finnischen Papiergarne beim Fertigen von Krokussen und Schneeglöckchen überraschen.
Das Originalmaterial ist bei der Dozentin erhältlich. Es entstehen Materialkosten von ca. 6,00€

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jutta Tiemeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 15.02.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: 05212001

## Das 1x1 der Fotografie

### Workshop für Einsteiger/-innen

In diesem Workshop werden die technischen Basics für gelungene Fotos leicht verständlich erklärt. Zu den Themen Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Objektivwahl sowie den wichtigsten Aspekten des Lichts werden Sie viele Tipps erhalten. Unsere neugewonnenen fotografischen Kenntnisse werden wir gemeinsam vor Ort ausprobieren. Dabei ist es völlig unerheblich, ob wir »digital« oder »analog« aufnehmen. Es wird eine entsprechende Ausrüstung zur Verfügung gestellt. Es ist jedoch sinnvoll, Ihre eigene Kamera – optimal Spiegelreflex- oder eine vergleichbare Bridgekamera – mitzubringen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Roland Artur Berg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 31.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05211001

## Töpfern im Hofatelier

Ob Teetasse oder Vase, dekorativer Gartenschmuck oder witzige Geschenkideen: Ton bietet viele Möglichkeiten. Wer immer schon mal mit diesem Material experimentieren wollte, wer sich zusätzliche Anregungen wünscht oder ganz spezielle Fragen hat, der ist in diesem Kursus gut aufgehoben. Im Hofatelier der Dozentin erhalten die Teilnehmenden individuelle Betreuung, Hilfestellung und Anregung. Ob erfahrener Ton-Künstler oder Anfänger, hier kann jede und jeder seine Kenntnisse erweitern, Ideen und Techniken ausprobieren und seine Ausdrucksmöglichkeiten verbessern.
Am ersten Abend treffen sich die Teilnehmenden gemeinsam, die einzelnen Kurs-Stunden werden individuell abgesprochen.
Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 804673

Eydelstedt
Atelier Matern, Dörpel Nr. 65 A
Heide Matern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.02.14, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €.
Kursnummer: 01206001

## Bildhauer-Kurs mit Ytong-Stein

Ytong-Steine sind leicht zu bearbeiten und bieten sich daher als Einstieg in die Bildhauerei an. Es wird in verschiedene Bildhauertechniken eingeführt. Werkzeuge wie Stecheisen, Zahneisen, Raspel und Feile kommen zum Einsatz. Von der Blumensäule über den Fantasiekopf bis hin zu völlig freien Formen ist alles möglich. Zum Schluss kann die Oberfläche des Steins rauh gelassen oder mit Schmirgelpapier glatt poliert werden.
Jede/r wird einen eigenen Stein bearbeiten und diesen auch mit nach Hause nehmen. Entdecken Sie Ihre Talente!
Bitte mitbringen: warme Jacke, feste Schuhe, einen Imbiss und – wenn vorhanden – Arbeitshandschuhe, Schutzbrille und Werkzeug. Die Ytong-Steine werden von der Kursleitung besorgt. Für das Material und für eine evtl. Werkzeugbenutzung entstehen Kosten, die direkt mit der Kursleitung vor Ort abgerechnet werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 902215

Rehden
Atelier Schöpke, Am Sportplatz 1
Edeltraud Schöpke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.05.14, 10:00 Uhr
1 U-Tage, 8 U-Std., 33,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: 15206001

## Klöppeln

Dieses sehr alte Kunsthandwerk erfreut sich in den vergangenen Jahren zunehmender Beliebtheit. Hier haben Sie die Möglichkeit, das Klöppeln kennen zu lernen, aber auch bestehende Kenntnisse zu vervollkommnen.
Es entstehen Materialkosten.
Material kann im Kurs erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05406 2146

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wesseler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.02.14, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 25 U-Std., 62,50 €,
Kleingruppe: 72,50 €
Kursnummer: 05213001

## Weltweiter Tag des öffentlichen Strickens

Seit 2005 findet der weltweite »Strick-in-der-Öffentlichkeit-Tag« statt. Das Stricken, das man sonst eher mit dem »stillen Kämmerlein« in Verbindung bringt, findet an diesem Tage draußen statt. Zum Beispiel auf Plätzen, in Fußgängerzonen, in Cafès und Parks, also überall dort, wo Menschen vorbeikommen.
In der Zeit von 10.00 bis 15:00 Uhr können Teilnehmende, vielleicht darunter ja auch ein paar wagemutige, strickbegeisterte Männer, am 18. Mai in der Langen Straße in Diepholz sitzen und Mützchen, Söckchen oder Deckchen für Frühchen stricken oder häkeln. Stühle werden bereitgestellt, Anleitungen liegen aus und für Fragen steht auch die Dozentin der VHS-Strickkurse Aurelija Büscher zur Verfügung.
Wolle wurde von den Wagenfelder Spinnereien gespendet. Wer allerdings noch Reste von Sockenwolle zuhause hat, kann diese gerne mitbringen oder auch vorher in der VHS, Bahnhofstr. 11, abgeben. Die Farbe spielt keine Rolle. Die Frühchenstation freut sich über jedes Mützchen und jedes Sockenpärchen.
Treffpunkt Lange Straße. Stricknadeln und – wenn vorhanden – Sockenstrickwolle bitte mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Lange Straße
Aurelija Büscher
Sa, 07.06.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05213000

## Verkürzte Reihen

**Grundlagen- und Einsteigerkurs in die KlugeStrickArt**

Bei dieser besonderen Strick-Gestaltungsmethode entstehen die typischen, schwingenden Formen, die kompliziert aussehen, aber nach diesem Kursus mit spielerischer Leichtigkeit gestrickt werden können. Das funktioniert ohne Masche-für Masche-Anleitung. Erlernt und trainiert wird das Stricken von Fließfeldern und Furchen, die Anwendung der Kehren- und Mitnahmeregel sowie die Arbeit mit dem »genetischen Code«. Nach dem Kursus kann das Gelernte in eigene Designs umgesetzt werden, ob als Bild oder einzigartiges Kleidungsstück.
Voraussetzung: Sie können linke und rechte Maschen stricken.
Termine: 08./09.02.14, 15./16.02.14 jeweils 13:00 – 18:00 Uhr
und 29./30.03.14, 14:00 – 16:00 Uhr
Bitte mitbringen: Garn in 4 Farben (rot, blau grün und gelb) – gut geeignet sind Schulgarne oder Acrylgarne für Nadelstärke 3 bzw. 3,5, Rundstricknadel 80 cm und Häkelnadel in einer zum Garn passenden Nadelstärke, Sicherheitsnadeln in Schwarz und Silber, mind. 20 Stück je Farbe, karierten Block, farbige Stifte, Bleistift. Es entstehen Zusatzkosten für Lehrmaterial 5,00 – 10,00 €, evtl. Kosten für Leinwand, Künstlermalfarbe, Molton und Acrylkleber.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602950

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Ilona Hillebrand
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 13:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 84,00 €
Kursnummer: 01213001

## RVO (Raglanpullover von oben stricken)

Wer schon einmal einen Raglanpullover von oben gestrickt hat, weiß, wie schön es ist, auf das Zusammennähen von Strickteilen zu verzichten, da bei dieser Strickart alles in einem Stück gestrickt wird. Der RVO-Pullover wird am Kragen angefangen und in Richtung Bündchen gestrickt, die Ärmel werden in das Strickstück direkt integriert. Der Kurs umfasst neben den Stricktechniken die Erörterung der Pulloverkonstruktion, das Maßnehmen und die Maschenberechnung sowie das Konfektionieren.
Mitzubringen sind: Wolle für einen Pullover und Stricknadeln (passend zur Wollstärke), gestrickte Maschenprobe (15x15 cm). Taschenrechner, Notizblock, Maschenmarkierer (5 Stck.), Maßband
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 37,50 €
Kursnummer: 05213016

## Schlauchschal (Loop) mit verkürzten Reihen

Er ist schnell gestrickt und sieht hübsch aus. Der Schal wird in der Technik der verkürzten Reihen gestrickt, deshalb sollte man dafür eine selbstmusternde Wolle wählen.
Mitzubringen sind: ca. 100 gr. bunte Wolle (170-200 m Lauflänge) für Nadelstärke 4-5 mm., Rundstricknadel entsprechender Stärke, 1 Häkelnadel 4,5 und 2 m Kontrastwolle, Nadel zum Vernähen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 13.03.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 05213017

## Erste-Strickhilfe-Kurs

Sie möchten wieder stricken – Ihre angefangenen Strickstücke fertig stellen oder etwas Neues beginnen – wissen aber nicht, wie. Vielleicht ist die Anleitung unverständlich oder gar verloren gegangen, die Wolle reicht nicht aus oder Sie haben Probleme mit der Konfektionierung. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Tricks für die professionelle Fertigstellung bzw. Ausarbeitung Ihrer Strickmodelle zu erlernen. Materialfragen für den ersten Kursabend klären Sie bitte individuell mit der Kursleiterin.
Termine: Do,27.03. und Do, 24.04.14
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.03.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 05213018

## Patchworkstricken

Wer sich ans Patchworkstricken wagen möchte, sollte bereits Strickkenntnisse besitzen. Bei dieser Stricktechnik werden einzelne Teile (Patches) zusammengestrickt. Die Effekte entstehen durch die Form der Einzelteile, Farb- und Materialkombinationen. In dieser Technik können Pullover, Mützen, Restedecken sowie Socken gestrickt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 18.05.2004
Do, 08.05.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 05213019

## Omas/Mamas stricken für Enkel/Kinder

Es ist nicht immer einfach, ein passendes Outfit für die Kleinen zu finden, das nicht nur warm hält, sondern auch hübsch aussieht. Einen Pullover selbst zu stricken ist die Lösung des Problems.
Der Kurs bietet die Möglichkeit, die vorhandenen Strickkenntnisse aufzufrischen bzw. zu vertiefen. Es wird ein Raglan-Pullover von oben in Größe 74-104 als Kursprojekt gestrickt. Es können auch selbst mitgebrachte Modelle im Kurs gestrickt werden.
Mitzubringen sind: Wolle für Nadelstärke 4-5 (400 m), Rundstricknadeln 4 und 5, Nadelspiel Nr. 4+5, Häkelnadel, 5 Maschenmarkierer, Zopfnadel
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.07.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €
Kursnummer: 05213021

## Strick-Café

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Unser Strick-Café soll kreativen Leuten die Möglichkeit eröffnen, in geselliger Runde miteinander zu stricken und zu häkeln, sich Anregungen zu holen und Ideen sowie Strickerfahrungen auszutauschen. Bei unseren Treffen soll jede Generation einbezogen werden: Sowohl die Senioren als auch junge Mütter dürfen sich angesprochen fühlen!
In einer ungezwungenen Runde wollen wir gemütlich stricken oder häkeln. Dazu gehören auch eine Tasse Kaffee oder Tee, deshalb auch Strick-Café. Neben der Weiterführung an bereits begonnenen Arbeiten besteht die Möglichkeit, sich über das Thema des Abends zu informieren.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Jeweils mit Aurelija Büscher, Ort:
Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €, inkl. Kaffee, Tee und Kekse

Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213008

Di, 11.03.14, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213009

Di, 08.04.14, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213010

Di, 13.05.14, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213011

Di, 10.06.14, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213012

Di, 08.07.14, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213013

Di, 12.08.14, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213014

Di, 09.09.14, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213015

## Patchwork nähen auf einer Vorlage (Foundation Paper Piecing)

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Patchwork interessieren und ist nicht nur für Anfängerinnen, sondern auch für Versierte gedacht, die eine andere Nähtechnik kennen lernen möchten. Beim Nähen auf einer Vorlage können Miniatur-Quilts oder kleinteilige Patchworkblöcke einfach und akkurat genäht werden. Die einzelnen Stoffstücke werden in der nummerierten Reihenfolge jeweils genau auf den Linien der Vorlage festgenäht, diese wird später entfernt. Als Kursprojekt ist eine schöne Einkaufstasche vorgesehen. Es können nach Wunsch auch andere Projekte genäht werden.
Mitzubringen sind: BW-Reste zum Üben, für die Taschenaußenseite Stoff A 45 cm, Stoff B 30 cm, Stoff C 50 cm, Stoff D 50 cm, 45 cm Futterstoff, 115 x 90 cm aufbügelbares Volumenflies H630, 95 x 90 cm Rasterquick-Dreieck mit 60 Grad-Winkel, Schneidematte, Schneidelineal, Rollschneider, Nähmaschine.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.06.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 05213020

## Nähen mit der Nähmaschine

**Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Sie fertigen Kleidungsstücke, können aber natürlich auch Heimtextilien wie Tischdecken o. ä, nähen. Als erstes erlernen Sie das Einstellen und den Umgang mit der Nähmaschine. Danach wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffartauswahl und Schnittbearbeitung. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2567

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, Nähraum, Walsener Str. 2
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 01214005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05214003

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05214002

# Gesundheit

## Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

## Hypnose als Therapieform

In bestimmten Fällen kann Hypnose als wertvolle Methode im Heilungsprozess eingesetzt werden. Aus praktischer Erfahrung wird berichtet und über Hintergründe und Möglichkeiten einer Anwendung aufgeklärt.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Hans-Holger Ahlsdorff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: T05304001

## Besuch des Herzkatheterlabors

**In Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund, Diepholz**

Diepholz
St.-Ansgar-Klinik, Eschfeldstr. 8
Dr. Michael Höge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 23304200

## Mammographie

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Margret Heider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 19.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05304007

**Weitere Veranstaltungen zu den Themen Mammacare, Selbsthilfegruppen bei Brustkrebs u. a. entnehmen Sie bitte der Presse.**

**Diese Vortragsreihe findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Diepholz statt.**

## Selbsthilfe: Was ist das eigentlich?

**in Kooperation mit der Bibliothek Barnstorf**

Es gibt gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen. Aber was machen die eigentlich? Wie arbeiten sie und wem nützen sie in welcher Form? Dieser Vortrag erläutert, wie und bis zu welchen Grenzen Selbsthilfe die professionelle Gesundheitsversorgung unterstützen und ergänzen kann. Zur Sprache kommen auch die gestzlichen Grundlagen und die Finanzierung der Selbsthilfe. Dabei wird besonders auf die Situation im Landkreis Diepholz eingegangen und die Arbeit der KIBiS – der zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe im Landkreis – dargestellt.
Anmeldung erforderlich.

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Ursula Dell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 27.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01300001

## Gedächtnistraining

Brille verlegt? Portemonnaie gesucht? Name entfallen? Wir werden aktiv dagegen steuern. Auf vielfältige und entspannte Weise werden wir gemeinsam mit Gleichgesinnten unser Gehirn anregen und trainieren. Der spielerische Charakter der Übungen verhindert unnötigen Leistungsdruck und ermöglicht es uns, Spaß am Denken und Lernen zu entwickeln.
Trainiert werden u. a. zentrale Hirnleistungen wie Wortfindung, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration und Fantasie. Darüber hinaus werden Methoden zum Lernen/Erinnern verschiedener Inhalte aufgezeigt. Leicht nachvollziehbare Entspannungs- und Bewegungsübungen sowie Anregungen für die Sinne fördern hirngerechtes Lernen und runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 15:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05300001

## Diagnose Demenz – eine Herausforderung für alle Beteiligten

**Eine Einführung**

Sie erfahren wie eine Demenz entsteht, verläuft und welche Möglichkeiten der medizinischen Behandlung es derzeit gibt. Auch werden sinnvolle und alltagspraktische Tipps des Umgangs mit der Krankheit vermittelt, sowie Vorschläge gemacht, wie Angehörige die Erkrankten sinnvoll unterstützen und fördern können. Es bleibt Raum und Zeit für Fragen sowie für einen Austausch untereinander. Nur (!) für Angehörige von erkrankten Menschen und für Interessierte gedacht.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.04.14, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Vortrag
Kursnummer: 05300002

## Leben mit Demenz

Dieses Seminar bietet den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, ein vertieftes Verständnis zu erlangen für das erkrankte Familienmitglied aber auch für sich selbst. Anhand von Filmmaterial zu ausgesuchten und typischen Alltagssituationen werden Wege zu einer einfühlsamen und spannungsreduzierten Kommunikation aufgezeigt. Gleichzeitig stehen auch die Angehörigen als Stütze des Erkrankten im Mittelpunkt der Betrachtung.
Sie laufen häufig Gefahr, sich zu überfordern, auszubrennen und schlimmstenfalls selbst krank zu werden. Wie dies verhindert werden kann, wird anhand von Themen / Fragen diskutiert wie z. B.:

- wie und von wem kann ich Unterstützung bekommen?
- wie gehe ich sorgsam mit meinen Kräften um?
- was gibt mir Kraft?
- wie gehe ich mit dem Thema Abschied um?

Nur wer für sich selbst sorgt, kann für andere sorgen!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 14:45 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05300003

## Taping-Schnupperkurs

Bei vielen Schmerzpatienten sind die Beschwerden muskulär bedingt. Verspannte Muskeln können darüber hinaus Tinnitus, Migräne oder Verdauungsstörungen verursachen. Taping, die für den Leistungsport entwickelte Methode, hat sich als sehr wirksam bei verschiedenen muskulär bedingten Problemen erwiesen. Während des Kurses erhalten Sie ein einfaches Werkzeug für sich selbst oder die Familie. Sie lernen Tapes zum Einsatz bei Halswirbelsäulenschmerzen, Tennisellenbogen, Hexenschuss, Ischialgie und Knieschmerzen sowie Asthma, Allergien oder Verstopfung. Die Tapes können auch bei Beschwerden wie Regelschmerzen oder Dreimonatskoliken eingesetzt werden. Da das Bekleben des eigenen Rückens u.ä. nicht möglich ist, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Materialkosten 15,50 € für Tapes und Skript
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 05305001

## Autotaping

**Selbsthilfe bei schmerzhaften Gelenken**

Während des Kurses üben wir die richtige Handhabung des Tapings und das Kleben von verschiedenen ausgewählten Tapes, die man selbst auf dem eigenen Körper anbringen kann.
So können Gelenkschmerzen u. U. gelindert werden (z. B. Schmerzen, allgemein, Daumensattelgelenkarthrose, Handgelenkstabilisierung, Golfellenbogen, Tennisellenbogen, Schiefer Großzeh, Umgeknickter Knöchel, Knieschmerzen bei Beugung oder Hüftgelenk)
Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Materialkosten 15,50 € für Tapes und Skript
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.06.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 05305002

## Bachblüten – Blüten als Chance und Hilfe

Der Entdecker der Bachblüten, Dr. Edward Bach, arbeitete nach der Devise »Stelle die Harmonie zwischen Seele, Körper und Geist wieder her und der Mensch wird gesund«. Nach Dr. Bach geht jeder Krankheit ein negativer Seelenzustand voraus. Mit der Heilkraft der Bachblütenessenzen werden

emotionale Probleme besser bewältigt. Sie wirken auf das Energiesystem und korrigieren sanft blockierte Lebensenergien.
In dem praxisnahen Seminar werden die 38 Blüten sowie die Notfalltropfen vorgestellt und ausführlich besprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787823

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01304001

## Atem-Kurs

Die Stimme – ein persönlicher Ausdruck
Müssen Sie im Alltag laut und viel sprechen? Wird dies zunehmend anstrengender für Sie? Vielleicht ist ihr körperliches Potential für die Stimme noch längst nicht genutzt. In diesem Kurs wollen wir mit Hilfe der Atemarbeit unseren Körper als Resonanzraum entdecken und uns überraschen lassen von den Tönen, die ohne große Anstrengung einfach kommen werden. Ziel ist es, mit dem tönenden Ausatmen eigene Erfahrungen im Körperlichen, im Emotionalen und Mentalen zu sammeln. Voraussetzung ist lediglich die Neugier und Lust sich auf eine eigene Entdeckungsreise einzulassen, um der eigenen individuellen Stimme nachzuspüren und Ausdruck zu geben.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Maria Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tage, 7 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05301005

## Klangmeditation

Ein Klangerlebnis der besonderen Art: Unterschiedlich klingende Klangschalen werden behutsam angeschlagen. So entsteht ein »Klangraum«, ein harmonisches Klangspiel. Die Töne berühren Körper, Geist und Seele, führen zu tiefer Entspannung und bringen unser Innerstes zum Schwingen. Ein Tag zum Loslassen, eine wunderbare Einstimmung auf das Wochenende.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 932626

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Brigitte Schöler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 22.03.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05301004

## Anja Becker

Die ersten Kontakte zur VHS hatte ich als Teilnehmerin in den Kursen »Autogenes Training« sowie »Farben erleben«.

Als neue Kursleiterin freue ich mich, meine Arbeit in das Programm der VHS einbringen zu dürfen.

Mich qualifiziert meine 3jährige Ausbildung zur Atempädagogin/-therapeutin am Institut für Atemlehre in Berlin bei Erika Kemmann. Mich motiviert, diese Erfahrungen an andere Menschen weiterzugeben sowie meine Freude mit Menschen zu arbeiten, gemeinsam zu lernen, zu lachen, zu kommunizieren aber auch zu schweigen, um immer wieder – in meinen Kursen – der Atembewegung nachzuspüren. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch – egal wie alt er ist und wie negativ sein Selbstbild auch sein mag – bei sich neue Talente entdecken und sich weiterentwickeln kann. Voraussetzung ist lediglich, dass er sich erlaubt neugierig zu bleiben.

Eine wunderbare Arbeit!

## Autogenes Training – Entspannung und Stressbewältigung

Autogenes Training unterstützt wirksam dabei, dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen. Mit einfachen autosuggestiven (gedanklichen) Übungen können schon nach wenigen Wochen stressbedingte körperliche Symptome gelindert werden. Wenn es nicht mehr gelingt sich spontan zu erholen, hilft Autogenes Training, körperlich und seelisch ins Gleichgewicht zu kommen, mehr innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag zu finden. Fragen z. Kursinhalt: 05446 206800

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Haasler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 05301000

## Qi Gong: Die 18 Bewegungen

Es werden »Die 18 Bewegungen« unterrichtet, die im Osten und Westen gleichermaßen verbreitet sind. Sie können das Herz-Kreislauf-System fördern, Blockaden abbauen und den Energiefluss regulieren, Atmung und die inneren Organe beruhigen sowie die Aufmerksamkeit fördern. Wohltuend kann sich Qi Gong auch auf das muskuläre Gleichgewicht auswirken, Muskel- und Gelenkschmerzen lindern, geistig und körperlich (wieder) beweglich machen. Qi Gong ist nicht leistungsorientiert und auch für Ältere hervorragend geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 04246 696

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 9:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 01301011

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 01301013

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 9:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 01301012

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.04.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 01301014

## Qi Gong

Sie lernen im Rahmen der »aktiven Gesundheitsvorsorge« Selbstmassagetechniken und eine Abfolge »des »Gesundheitsschützenden Qi Gong« kennen, um die Abwehrkräfte zu stärken und das Immunsystem zu stabilisieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05301022

## Taijiquan 2

**Für Fortgeschrittene**
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3892 ab 11:00 h

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Insa Zwanck-Brüdl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301015

## Yoga

Yoga verhilft zu einem beweglichen Körper, stärkt Muskeln und Sehnen, stimuliert das Immunsystem, hilft Stress abzubauen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und gibt positives Wohlbefinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 1095

Ströhen
Grundschule
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301009

Ströhen
Grundschule,Turnhalle
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301010

Ströhen
Grundschule
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301008

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yoga-Übungen werden miteinander geübt und erläutert, insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

**Hatha-Yoga 1**
Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301002

**Hatha-Yoga 2**
Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301001

**Hatha-Yoga für Anfänger/-innen**
Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 26301004

## Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut. Dadurch haben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie.
2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen.

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301003

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301001

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301002

## Hatha Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 05301020

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 08:45 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 05301018

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.05.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301021

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301019

## Yoga – Springerkurs

**Atmen – Bewegen – Dehnen – Entspannen**
Die sanften, körperorientierten Bewegungs-, Dehn- und Atemübungen sind auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Sie verbessern die gesamte Durchblutung, erhöhen die Sauerstoffzufuhr und stabilisieren das Herz-Kreislauf-System.
Fragen z. Kursinhalt: 04441 6250

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 05301006

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:10 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 05301007

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 17:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 05301010

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 19:10 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 05301011

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 08:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 05301008

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 10:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 05301009

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.05.14, 08:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 05301012

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.05.14, 10:15 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 05301013

## Yoga

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9761027

**Yoga 1**
Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01301006

**Yoga 2**
Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01301004

**Yoga 3**
Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.05.14, 18:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01301005

**Yoga 4**
Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08.09.14, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: V01301001

**Yoga 5**
Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.09.14, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: V01301002

**Yoga 6**
Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 10.09.14, 18:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: V01301003

## Lachyoga

Lachen ohne Grund in Kombination mit Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama). Auf spielerische und kreative Weise kitzeln wir das Lachen aus uns heraus. Am Anfang ist es natürlich ein gespieltes, ein unechtes Lachen und es kostet manchmal etwas Überwindung. Wenn jedoch die Hemmschwelle überwunden wird, ist keiner mehr sicher und dann wird gelacht. An diesem Nachmittag entdecken wir gemeinsam die vier Elemente der Freude: Singen, Spielen, Tanzen und Lachen! Wir lernen die internationale Sprache der Lachyogis: »Gibberisch« – ein ausgezeichnetes Werkzeug zur Entwicklung des kreativen Gehirns und ein Akt der Verspieltheit. Freuen Sie sich auf die Lachmeditation, ein besonderes Erlebnis von Stille und Lachen im Wechsel. In diesem Sinne: Lachen Sie mal wieder!
Fragen z. Kursinhalt: 05483 1533

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Beate Schulze-Bremer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 09.03.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05301014

## Mit Ruhe und Gelassenheit

**Entspannungstraining**
Die erlernten Verfahren, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Atementspannung, Meditationsformen werden vertieft und miteinander kombiniert. Die Wirksamkeit der verschiedenen Entspannungsverfahren ist nachhaltig, d. h. es wird quasi durch regelmäßiges Üben ein Ruhepolster angelegt, auf das der Körper in Stresssituationen zugreifen kann. Dadurch verringert sich die Stressempfänglichkeit und der Alltag mit all seinen Anforderungen kann besser bewältigt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 8884

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301002

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301003

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.05.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301017

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301016

## Feldenkrais

Die Möglichkeiten seines Körpers kennen zu lernen über Bewegungserfahrungen sein Potential zu erweitern und immer mehr zu verfeinern – dazu dienen in der Feldenkraismethode leichte Bewegungsfolgen, die eine tiefere Bewusstheit für den eigenen Körper vermitteln können. Die Feldenkrais-Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9959725

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Stephani
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:30 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 05302023

## Dehn-Aktiv für mehr Beweglichkeit

Eine Fitnessmischung aus haltender und dynamisch überwindender Muskelarbeit unter Einsatz und konsequentem Gebrauch des Beckenbodens. Das gelenkschonende Intensivbewegungsprogramm für eine gesunde Körperhaltung und gute Figur dehnt und kräftigt die Tiefenmuskulatur, lockert Blockaden, löst Verspannungen und beugt Haltungsschäden vor.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Frauen
Kursnummer: 05302010

## Aktiv gedehnt und rückenfit

Durch gezieltes, aktives Kräftigen und Dehnen der Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates sollen die individuelle Beweglichkeit und Stabilität verbessert werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Stärkung der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur sowie der Lösung von Verspannungen. Jede Kurseinheit beginnt mit einem leichten Ausdauertraining und wird abgerundet durch einen Entspannungsteil.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 01302010

## Gesund und fit

**für Frauen und Mädchen**
Vielseitige Bewegung für den Nacken-, Rücken- und Beckenboden sowie Atem-, Entspannungs- und Dehnübungen nach Wünschen der Gruppe sorgen für einen gesunden Ausgleich und bringen Muskeln und Gelenke in Schwung. Verschiedene Spiele sorgen für altersgemäße Anspannung und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 1300

Ströhen
Grundschule,Turnhalle
Doris Kuhn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Frauen
Kursnummer: 26302701

## Bodystyling

Durch ein Mix aus Kraft-, Dehn- und Fitnessübungen formt und beansprucht dieser super-effektive Workout den ganzen Körper. Drei Elemente verbinden sich hier: der aerobische Teil mit modernen Tanz-Elementen zu temperamentvoller Musik, das Tiefenmuskulaturtraining zur intensiven Straffung von Bauch, Beinen, Armen und Po sowie zum Abschluss wirksame und schöne Entspannungsübungen. Durch dieses sehr dynamische Bodystyling kann es zu einer schnellen Verbesserung der Beweglichkeit und der Fitness kommen.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3262

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302012

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.04.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302013

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 25.08.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302014

## Muskulaturaufbau mit dem Thera-Band

Durch das Training mit dem Thera-Band wird die gesamte Skelettmuskulatur gestärkt. Außerdem bringen wir mit Aufwärmgymnastik den Kreislauf in Schwung. Besonders die Kräftigung der gesamten Rücken-, Hals- und Schultermuskulatur steht im Vordergrund. Durch spezielle Übungen mit dem Thera-Band können auch Problemzonen abgebaut werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3924 privat

Barnstorf
Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302008

Barnstorf
Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 12.03.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302009

## Modern Line Dance für Anfänger/innen

Modern Line Dance ist Bewegung und Spaß nach Musik und Jogging fürs Gehirn. Beim Line Dance tanzen die Tänzerinnen und Tänzer in Reihen und Linien sich allein – aber in der Gruppe.
Für die Tänze gibt es Schrittfolgen (Choreografien), die zunächst erlernt werden. Getanzt wird nach aktuellen Liedern aus den Charts und Klassiker des Tanzsports. Modern Line Dance ist offen für alle Musikrichtungen: Darunter bekannte Rhythmen wie z.B. Cha Cha Cha, Polka, Walzer aber auch East Coast Swing, West Coast Swing, Two Step und Countrymusik. Für Tänzerinnen und Tänzer ohne Line Dance Erfahrung.
Fragen z. Kursinhalt: 0170 2638506

Hüde
Dorfgemeinschaftshaus
Thomas Brünger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 14302001

## Modern Line Dance für Fortgeschrittene

Für Tänzerinnen und Tänzer mit Line Dance Erfahrung. Es werden in Absprache neue Tänze auf Beginner/Intermediate Niveau getanzt. Neben dem Erlenen der Choreografien geht es in dem Kurs insbesondere um die Vermittlung und möglichst Verbesserung der Technik (Schritte und Figuren) und der jeweiligen Motion. Bei der Auswahl der Tänze werden verschiedene Rhythmen berücksichtigt (z.B. Cha Cha Cha, Polka, Walzer aber auch Funky, East Coast Swing, West Coast Swing, Two Step und Countrymusik).
Fragen z. Kursinhalt: 0170 2638506

Hüde
Dorfgemeinschaftshaus
Thomas Brünger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 14302002

## Tennis Schnupperkurs

**in Kooperation mit dem TC Dielingen**
Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen.
Vorhand, Rückhand, Slice und Stopp – Tennis für alle, die am Sonntagvormittag Lust und Zeit haben, sich dem weißen Sport zu widmen. Unter fachlicher Anleitung können die Teilnehmer/-innen die Grundschläge erlernen, ihre Technik verbessern und ihre Reaktionsgeschwindigkeit trainieren.

Dielingen
Tennishalle, Reininger Str. 2
Ulli Sasse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 16.02.14, 10:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 54,00 € inkl. Hallenmiete
Kursnummer: 14302003

# Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

## Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte „geschlossene Folgekurse") werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

## Entschlacken und wohlfühlen – Gesunde Rezepte für die Fastenzeit

Fastenzeit – eine Gelegenheit Gifte und unnötige Schlackenstoffe aus dem Körper auszuschwemmen und für einen ausgewogenes Säure-Basen-Haushalt zu sorgen. Eine Woche lang wollen wir gemeinsam basenreiche und leicht verdauliche Speisen kochen, die den Stoffwechsel nicht belasten, sondern ihm die Möglichkeit geben sich von den Resten der Alltagsgifte wie Kaffee, Nikotin, Medikamentenrückständen oder Säuren zu befreien. Ergänzt wird das Ganze durch spezielle Tees und geeignete Säfte.
Die Speisen für den nächsten Tag werden gemeinsam vorbeitet. Bitte ausreichend Transportbehälter für Essen und Getränke mitbringen!
Leichte Entspannungs- und Bewegungsübungen am Mittwoch unterstützen den Prozess, fördern das Wohlbefinden und werden daher im Kursprogramm mit eingebettet.
Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine Email mit genaueren Informationen für den ersten Kurstag. Bitte sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17.03.14, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 05307019

## Pflanzliche Ernährung – Warum?

Sie wird immer wichtiger – sei es aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen, um so »Nein« zur Massentierhaltung zu sagen und damit auch unsere Erde bzw. Umwelt zu schützen. Es ist einfach, tierische Produkte (Fleisch, Milch, Eier usw.) durch leckere pflanzliche Alternativen auszutauschen und dabei nichts zu vermissen. Vollwertige pflanzliche Ernährung ist äußerst vielfältig und sehr lecker! Außerdem werden »Mythen« besprochen (z. B. »Ohne Fleisch wird der Mensch krank«).
Pflanzliche Ernährung ist ein Gewinn auf ganzer Linie – probieren Sie es aus.
Die Teilnehmenden erhalten am Kursende Infomaterial zum Mitnehmen und Nachlesen.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 304466

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anke Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 05116010

## Single Kochen

Gerichte für ein bis maximal zwei Personen stehen an diesem Abend im Mittelpunkt! Nicht nur schnell, aber auch vollwertig und natürlich lecker soll es sein – ohne viele Reste.
Der gemeinsame Austausch in der Runde soll natürlich auch nicht zu kurz kommen. Auch für Kochneulinge geeignet!
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307020

## Einkochen – Marmeladen, Chutneys und Co.

Einfache, aber pfiffige Rezepte für Marmeladen, Konfitüren, und Chutneys stehen an diesem Abend im Mittelpunkt – denn sie verleihen durch ihre Geschmacksvielfalt dem Essen eine besondere Note, und man hat durch Kombination der Zutaten und Gewürze immer wieder neue Rezepte.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.07.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307024

## Wintergrillen mit Bierdegustation – »Nur die Harten kommen in den Garten«

Bitte an warme Kleidung denken.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 24.02.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307012

## Liebe geht durch den Magen – Valentinsmenü

Männer oder Frauen kochen für den/die Partner/-in und laden diese(n) dann zum Essen ein.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307010

## Frisch und knackig in den Frühling

Mit neuen, frischen Salaten und Ideen für Fingerfood gelingt der leichte Start in den Frühling.
In dieser Zeit steigt die Freude an frisch zubereiteten Kleinigkeiten für den Familientisch oder auch als Beitrag zu einem runden Buffet. Dabei spielt auch das Anrichten eine Rolle, denn das Auge isst mit. Wie man aus frischen, leichten Zutaten leckeres Essen herstellt, das gesund ist und ansprechend aussieht, vermittelt dieser Kursus an zwei Abenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602225

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, Küche, Walsener Str. 2
Gabriele Wilkens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 18.02.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 01307001

## Italienisches Ostermenü

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.04.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307014

## Feiertagsmenü – Köstliche Rezepte zu Ostern

An diesem Abend wollen wir verschiedenste Osterspezialitäten zubereiten. Über Kleinigkeiten und Snacks bis hin zum Ostermenü.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.04.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307022

## Kulinarische Reise durch 5 italienische Großstädte

Twistringen; Schulzentrum; Küche; Eingang Hohe Str. 27
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.07.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 24307017

## Kräuterwanderung

Wildkräuter in unserer Umgebung kennenlernen, finden, sammeln. Kommen Sie mit in die Natur und lernen Sie essbare Kräuter kennen. Sie bekommen Informationen über Standort, Inhaltsstoffe und Wirkung der Pflanzen. Welche heimischen Heilpflanzen, Wildkräuter und Wildfrüchte direkt bei uns vor der Haustür wachsen, erfahren Sie bei meiner Kräuterwanderung. Beispiele für Verwendungsmöglichkeiten werden gegeben. Lassen Sie sich überraschen, wie schmackhaft und kreativ die Verwendung von Wildkräutern sein kann! Sie erhalten eine Beschreibung der Kräuter und eine Bücherliste im Kurs.

Lemförde
Treffpunkt: Lemförde Ecke Hauptstraße/ Weidendamm
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.04.14, 9:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 € zzgl. Scriptkosten
Keine Ermäßigung möglich
Exkursion
Kursnummer: 14307002

## Verarbeitung von Kräutern in ein leckeres Essen

Wilde Kräuter finden, sammeln, essen. »Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele Hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.« (Sebastian Kneipp). Lernen Sie in diesem Kurs die Verarbeitung wilder Kräuter zu kreativen, außergewöhnlichen und dennoch einfach herzustellenden Speisen und Gebäck. Sie werden

### Gertlinde Schönewald

Meine Kursangebote: Kräuterwanderungen, Kochen mit Wildkräutern.

Mein erster Kontakt zur VHS bestand in der Teilnahme an einem Italienischkursus sowie mehreren Goldschmiedekursen.

Nach dem Studium der Arbeitswissenschaft in Hannover habe ich 30 Jahre lang zuerst ehrenamtlich, dann als Schwerpunkt in meinem Beruf, Seminare z.B. für Betriebs- und Personalräte konzipiert und geleitet.

Nun habe ich mich zur Kräuterpädagogin weitergebildet und möchte meine Faszination um die Vielfalt von Wildkräutern gerne an andere weitergeben. Als Kursleiterin freue ich mich darauf, mit Menschen jeden Alters die Kräuter in der Natur zu entdecken und deren Verwendung als Heilmittel kennenzulernen oder in der Küche auszuprobieren.

begeistert sein, welche schmackhaften Gerichte z.B. aus Löwenzahn, Gänseblümchen und Brennnesseln gezaubert werden können. Essbare Wildpflanzen zeichnen sich zudem durch einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus und bereichern so unseren Speisezettel. Eine Beschreibung der Wildkräuter, sowie eine Rezeptsammlung erhalten sie im Kurs.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde
Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.05.14, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €, Kleingruppe: 13,80 €, zzgl. Scriptkosten
Kursnummer: 14307001

## Spargelrezepte der Saison

Ob gegrillt, überbacken, im Teig oder zu Pasta – aussergewöhnliche Varianten, aber auch beliebte Spargel-Klassiker werden an diesem Abend gemeinsam zubereitet und aufgetischt.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 20.05.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307021

## Spargel auf italienische Art

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 26.05.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307015

## Erdbeeren – süße Vielfalt

Kaum einer mag sie nicht – die süßen Beeren. Sie schmecken nicht nur als Kuchen oder Nachtisch, sondern auch als pikante Variante, im Salat oder zum Hauptgang bringen Sie manchmal erst den richtigen Pfiff. Gemeinsam wollen wir die beliebtesten Erdbeerrezepte nachkochen und probieren.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.06.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307023

## Fingerfood, Partysnacks und Co.

Kleine Häppchen als Vorspeise oder abendbegleitende Snacks sind bei jeder Einladung gerne gesehen – eine kleine Palette von einfachen bis etwas aufwendigeren Fingerfood-Varianten aus verschiedenen Ländern wollen wir gemeinsam verkosten. Dazu gibt es eine alkoholfreie Cocktailvariante
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307018

## Partysnacks

Sie haben auf ein Glas Wein oder Bier eingeladen und möchten dazu eine Kleinigkeit anbieten. Dafür ist dieser Kurs genau das richtige. Wir werden kleine Partysnacks zubereiten, die auf jeder Party gern gesehen sind.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307005

## Tapas und spanische Weine

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307011

## Sardinien – regionale italienische Küche

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.03.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307013

## Fisch und Krustentiere

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.06.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307016

## Kulinarische Reise durch 5 italienische Großstädte

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.07.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307017

## Das Geheimnis eines perfekten Risottos

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.08.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307008

# Sprachen

## Dänisch – Lektüre und Grammatik – B1

Auch neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Niveau B1 sind willkommen.
Inhalte: Aktuelle Themen aus Kultur, Politik und Zeitgeschichte.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 20:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 05403005

## Englisch – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: wird bei Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05406001

## Englisch – A1

Lehrwerk: Great! A1, ab Lektion 6.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 10:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05406004

## Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 10.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2443

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Dr. Heike Garbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 08:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 14406002

## Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 5.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 17:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 05406012

## Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Unit 1.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 08:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05406006

## Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 4.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 07.02.14, 10:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05406007

## Business English – A2/B1

Do you need English in the workplace? Have you forgotten the Englisch you learnt at school? Does answering international phone calls terrify you? If so, maybe it's about time you freshened up. Business English will teach you the essentials you need at work in a fun and relaxed atmosphere. Grammar and vocabulary will be reviewed and specific topics will be selected based on the needs of the group attending.
Lehrwerk: wird bei Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05406009

## Englisch – B1

Lehrbuch wird bei Veranstaltungsbeginn bekanntgegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05406008

## Englisch – B1

Lehrwerk: English Unlimited B1, ab Lektion 4.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 48,60 €,
Kleingruppe: 58,60 €
Kursnummer: 05406011

## English Conversation and Literature – B1

Keep up your English skills while learning about the USA trough reading und discussion. We will also review some grammar und practice listening skills.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 1467

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ursula Boggs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05406013

## Französisch lernen mit Muße 2 – A1

Sie haben Spaß an der französischen Sprache und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse durch sprachpraktische Übungen erweitern? An alltäglichen Sprechsituationen und kurzen Texten soll ein Grundwortschatz erworben werden, auf den Interessierte später aufbauen können. Neben Konversationsübungen und Übungen zum Textverständnis sollen auch grammatische Übungen – soweit erforderlich – einfließen. Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Voyages, ab Lektion 3.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6238

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.02.14, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05408001

## Italienisch Crashkurs – A1

Lehrwerk: Espresso 1, Lektion 5. Ein Termin monatlich in Absprache mit den Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 591005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maddalena Kloppert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 55,00 €, Kleingruppe: 65,00 € Inkl. Pausengetränk
Kursnummer: 05409001

## Italienisch 4 – A1

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 6.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 591005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maddalena Kloppert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 05409000

## Japanisch mit Vorkenntnissen

Vorausgesetzt ist das flüssige Lesen von Hiragana (und besser auch Katakana). Lehrbuch: Dekiru Nihongo ab Lektion 4. Materialien werden bereitgestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 81963

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Noriko Matsui-van Lessen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05410002

## Portugiesisch für die Reise – A1

Es wird die aktuelle Variante des brasilianischen Portugiesisch vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die kulturelle Vielfalt Brasiliens.
Bei Bedarf kann der Kurs fortgesetzt werden.
Fr, 16:30 – 20:00 Uhr, Sa, 9:30 – 13:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 05441 5914988

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Monica Da Silva Candido Ribeiro
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 21.03.14, 16:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 20,80 €, Kleingruppe: 25,80 €, inkl. Pausengetränke.
Wochenendseminar
Kursnummer: 05418004

## Russisch 1– A1

Für Teilnehmende ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9956999

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Olga Krawez
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05419001

## Schwedisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Tala Svenksa 1, ab Kapitel 1.
Fragen z. Kursinhalt: 05475 9200-171

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Leena Hartkemeier gen. Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 18:00 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 05420001

## Schwedisch 5 – A2

Lehrwerk: Tala Svenksa 2, ab Kapitel 5.
Fragen z. Kursinhalt: 05475 9200-171

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Leena Hartkemeier gen. Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 05.03.14, 19:30 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 05420000

## Spanisch kompakt – A1

Eine Woche täglich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Con Gusto A1, ab Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.02.14, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 05422003

## Spanisch 1 – A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über keine oder geringe Spanischkenntnisse verfügen.
Wollten Sie schon immer Spanisch lernen? Trauen Sie sich und schauen Sie bei uns vorbei. Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland. Damit Sie auch Land und Leute entdecken können, ist es hilfreich, zumindest einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu besitzen.
Lehrwerk: Con Gusto A1 , Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Lemförde
Schulzentrum Haus A 11, Hauptstr. 167
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 26.02.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 14422001

## Spanisch 2 – A1

Lehrwerk: Con Gusto A1, ab Unidad 4.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05422002

## Spanisch 3 – A1

Wollen Sie Land und Leute kennen lernen, so ist es hilfreich, zumindest einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu haben. Dieser Kursus vermittelt neben den sprachlichen Grundlagen auch manches Landeskundliche und stimmt auf die Kultur ein. Wer den Kursus besuchen möchte, ohne an Spanisch 2 teilgenommen zu haben, setze sich bitte mit der Dozentin in Verbindung.
Lehrwerk: Con Gusto A1, ab Unidad 8
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, Walsener Str. 2
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 01422002

## Spanisch 5 – A2

Wollen Sie Land und Leute kennen lernen, so ist es hilfreich, zumindest einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu haben. Dieser Kursus vermittelt neben den sprachlichen Grundlagen auch landeskundliche Informationen und stimmt so auf die Kultur ein.
Die Teilnahme am Kurs setzt Grundkenntnisse voraus. Teilnehmende, die jetzt einsteigen möchten und nicht den Kurs Spanisch 4 besucht haben, setzen sich bitte vorher mit der Dozentin in Verbindung Lehrwerk »Con Gusto A2« ab Unidad 1, bitte Band 1 zur Wiederholung mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, Block C, Walsener Str. 2
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 01422001

## Spanisch 6 – A2

Lehrwerk: Con Gusto A2, Unidad 1 und Wiederholung einiger Kapitel aus Con Gusto A1.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05422001

## Spanisch 10 – A2

Lehrwerk: Con Gusto A2, ab Unidad 4.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.03.14, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05422005

## Spanisch 11 – A2

Lehrwerk: Con Gusto 2, ab Unidad 3.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 926093

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dietmar Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.14, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05422006

## Plattdeutsche Nachmittage

**mit Marlies Mertens**
Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Butterkuchen (keine Ermäßigung möglich). Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich. Ort: Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

**Schlachtfest ...**
... dat is kien Fest vör Schwiene.
Mi, 05.02.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426001

**Äin Foto ut mien Kinnertied ...**
... äin poor Biller drööft gern mitbrocht wern.
Mi, 05.03.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426002

**Wildkrut un Heilkrut ...**
... dat wasst in'n Goorn un uppe Wisch. Wat köönt wie dormit mooken?
Mi, 02.04.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426003

**Bubikopp un Dauerwell'n ...**
... wie wör dat freuher un wie is dat vandooge?
Mi, 07.05.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426004

**Äin Voogelest in uusen Goorn ...**
... vetell mool, wat häst säin.
Mi, 04.06.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426005

**Urlubstied ...**
... Reisetied. Wo schall't denn düt Johr hengohn?
Mi, 02.07.14, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426006

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie ab Seite 81.

# Computer & Co.

## Keine Angst vor dem Computer

Sie haben einen neuen Computer / Laptop und wissen nicht weiter? In diesem Kurs finden Sie die Voraussetzungen für einen geruhsamen Einstieg in die Computerwelt. Neben Computergrundlagen (wie Betriebssystem, Hardware, Umgang mit der Maus, Tastatur, Fenstertechnik, ...) wird in angemessenem Tempo ein Einstieg in die Computerwelt geübt. Dazu gehört Textverarbeitung mit Word, Speichern von Dokumenten, Umgang mit Fotos sowie der Umgang mit dem Internet. Auf Wunsch können OpenOffice- und Bildbearbeitungsprogramme auf den eigenen USB-Stick kopiert werden, so dass am eigenen PC weiter gearbeitet werden kann, ohne gleich ein teures Programm kaufen zu müssen. Der Kurs wendet sich an ältere, aber auch an jüngere Teilnehmende, die in entspannter Atmosphäre lernen wollen. Das eigene Notebook kann mitgebracht werden. Bei der Behandlung der Themen werden die Bedürfnisse der Teilnehmenden berücksichtigt und ggf. Schwerpunkte gesetzt.
Skript/Bücherkosten: 17,60 €, soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3844

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, EDV-Raum, Walsener Str. 2
Heiner Wolter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 55,80 €,
Kleingruppe: 65,80 €
Kursnummer: 01501001

## Computer-Einführung

Haben Sie bisher einen Bogen um den PC gemacht oder gemeint, das sei nichts mehr für Sie? Es ist nie zu spät! Menschen jeglichen Alters können lernen, den PC für ihre Interessen zu nutzen, z. B. für den Schriftverkehr im Alltag oder den Austausch mit anderen Menschen übers Internet oder... Entdecken Sie die Möglichkeiten! In ruhigem Lerntempo anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich mit folgenden Themen vertraut machen:

- Arbeitsweise des PC, seine Bedienung über Maus und Tastatur
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und andere Standardprogramme

Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246

Wagenfeld
Schulzentrum, Computerraum
Martin Kempkes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 46,50 €,
Kleingruppe: 56,50 €
Kursnummer: 26501001

## PC-Einführung – leicht verständlich

### Einstieg in WIN 7 und Word 2010

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennen lernen. Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten / schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2010«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 16:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €, Kleingruppe: 36,50 €
Kursnummer: 05501002

## Einführung in die EDV – Windows 7

Aufbau des Computers, Erläuterung der Tastatur mit Eingabeübungen, Arbeiten mit der Fenstertechnik, Erläuterung des Desktops (Taskleiste, Kontextmenü usw.). Programme des Zubehör-Ordners (Paint, WordPad, Editor, Rechner), Speichern/Öffnen von Dateien, Anlegen von Speicherverzeichnissen, Benutzung des Papierkorbs, Mauseinstellung.
Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne EDV-Kenntnisse bzw. mit sehr geringen EDV-Kenntnissen. Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.01.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: T05501000

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.04.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 05501001

## Erste Schritte im Internet

Sie möchten den sicheren Umgang mit dem Internet kennen lernen. Sie haben keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit dem Internet. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Internet ausbauen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

- Eingabe von Internetadressen
- Kennenlernen von Internetseiten
- Internetseiten ablegen und wiederfinden mit dem Favoriten
- Texte / Bilder aus dem Internet in Word einfügen
- Einen »Download« durchführen
- Tipps zum schnellen Bewegen im Internet
- Informationen aus dem Internet drucken
- Begleitetes »Surfen« im Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.
Folgende Voraussetzungen bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.04.14, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 05501004

## Wie funktioniert das Internet?

Der Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in die Welt des Computers wünschen.
Mit den Themen:

- Das Anlegen und Nutzen von E-Mail-Adressen
- Das Erstellen und Verschicken von E-Mails
- Umgang mit dem Internet
- Arbeiten mit Suchmaschinen, z. B. Google
- Aussuchen von Reisen und Reiserouten
- Wie finde ich Hotelbewertungen und wie kann ich sie lesen
- Wie kann ich im Internet Dinge kaufen bzw. verkaufen
- Wie bekomme ich Rezepte
- Offene Fragen

Eine Fortsetzung des Kurses mit anderen Themen ist möglich.

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Fellix Saathoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 03.03.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Kursnummer: 14501001

## Erste Schritte im Internet – so geht's

Wer die ersten Hürden im Umgang mit dem PC genommen hat, d. h. wer Windows mit der Maus bedienen kann, wer nicht mehr allzu lange nach jeder Taste auf der Tastatur suchen muss und eventuell bereits Erfahrungen mit dem einen oder anderen Anwendungsprogramm hat sammeln können (letzteres ist keine Teilnahmevoraussetzung), möchte nun vielleicht »Ausflüge« ins Internet starten. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen, Informationen im Internet finden und wie Sie E-Mails senden und empfangen können. Welche Probleme/Risiken (Hacker, Abzocker oder Viren) können auftauchen und wie kann ich mich dagegen schützen? Auch auf diese Fragen möchte der Kurs Antwort geben.
Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246

Wagenfeld
Schulzentrum, Computerraum
Martin Kempkes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.05.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 26501002

## Einführung in E-Mailen

In diesem Kurs werden wir miteinander über das E-Mail-Programm »Outlook 2010« kommunizieren. Sie werden mit den grundlegenden Funktionen einer E-Mail vertraut gemacht. Ein Umstieg auf andere E-Mail-Programme sollte dann kein Problem mehr sein.
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine oder geringe Erfahrungen mit dem E-Mailen besitzen. In entspannter Atmosphäre und mit vielen praktischen Übungen werden Sie in folgende Themen eingewiesen:

- E-Mails schreiben
- Anlagen versenden und öffnen
- Adressen anlegen

Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.03.14, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 05501006

## Internet und Sicherheit

Eine Einführung in das Internet, Aufbau und Technik im Internet, www und E-Mail, Nutzen hilfreicher Anwendungen, die bekannten Suchmaschinen im Vergleich. eBay, PayPal und Onlinebanking? Der Kurs soll Ihnen dabei helfen, sich im World Wide Web besser zurecht zu finden und die Funktionen wichtiger Programme kennenzulernen; der Umgang mit Antivirensoftware und Firewalls wird kein Geheimnis mehr sein und Sie werden mit E-Mail-Programmen umgehen können.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Do, 16.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: T05501008

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.05.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 05501009

## Sicherer Umgang mit Ordner und Dateien

**Dateiverwaltung unter Windows 7 und Office 2010 -**

Viele kennen das Problem, zuerst werden Dokumente oder Bilder gespeichert und dann entsteht der Wunsch, den Ordner »Dokumente« oder »Bilder« richtig aufzuräumen. Anhand von unterschiedlichen Situationen werden Sie die Möglichkeiten der Dateiverwaltung kennenlernen.
Sie werden in diesem Kurs Ordner und Dateien

- anlegen,
- markieren,
- umbenennen,
- kopieren,
- verschieben,
- löschen oder
- suchen

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.
Folgende Voraussetzungen bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 05501005

## Textverarbeitung mit WORD

Unterschiedliche Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben), Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Rechtschreibprüfung, Erstellen von Serienbriefen
Unterrichtstage: 09.05. von 16:00 – 19:00 Uhr/10.05. von 09:00 – 12:00 Uhr
Eigener Lap-Top und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
»Schule am Geestmoor« (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.05.14, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 28,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502004

## WORD 2010-Einführung – leicht verständlich

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennen lernen. Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogrammes »Word 2010«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.
Folgende Voraussetzung bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04.03.14, 16:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,
Kleingruppe: 36,50 €
Kursnummer: 05501003

## Textverarbeitung WORD 2010 – Modul 1

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.04.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502004

## Textverarbeitung WORD 2010 – Modul 2

Wiederholungsübung aus Modul 1
Erstellen von Autotexten und Formatvorlagen, Dokumentverwaltung, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung. Arbeiten mit großen Dokumenten, einfache Kopf- und Fußzeilen und Tabellen erstellen, Einfügen von einfachen Grafiken, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Word-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Termin wird mit den Teilnehmern von Modul 1 abgesprochen.

Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,50 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502005

## DIN Norm Briefvorlagen mit Word erstellen

Im Briefverkehr gibt es eine Reihe von Normen, deren Einhaltung etliche Vorteile mit sich bringt. Diese Normen ermöglichen eine bessere Informationsaufnahme durch einheitliche Struktur aller Schreiben.
In diesem Kurs lernen Sie einen Brief nach DIN 5008 als Vorlage in Word zu erstellen.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Do, 09.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: T05502002

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.06.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 05502002

## Grußkarten mit Word 2010

**Danksagungen, Feiertagswünsche oder Freundschaftsgrüße selber gestalten**
Sie möchten kreative Grußkarten erstellen. Mit Word 2010 kein Problem.
In diesem Kurs lernen Sie dazu die notwendigen Werkzeuge und deren Anwendung kennen.
Grafik und Bildbearbeitung, Grafik und Bilder in Text einfügen, WordArt als Schmuckschrift, Hintergrundgestaltung mit Farben, Textfelder einfügen und bearbeiten.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 25.02.14, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 05501007

## Tabellenkalkulation EXCEL – der Einstieg

Kursinhalte: Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Aufbau und Eingabe von Formeln, Zellbezüge, Grundlagen der Zellformatierung, Arbeit mit Tabellenblättern und Verknüpfungen, Erstellung und Bearbeitung von Diagrammen.
Unterrichtstage: 11.04, 16:00 – 19:00 Uhr; 12.04., 09:00 – 12:00 Uhr
Eigener Lap-Top und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
Schule am Geestmoor (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.04.14, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502006

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Rehden
»Schule am Geestmoor« (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 16:00 – 19:00 Uhr
Sa, 25.01.14, 09:00 – 12:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: T15502006

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.04.14, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa, 26.04.14, 09:00 – ca. 16:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502006

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse. Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.05.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502007

## Tabellenkalkulation EXCEL 2010 für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matrizenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Termin wird mit den Teilnehmenden von Modul 2 abgesprochen.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502008

## Powerpoint 2010

Das Präsentationsprogramm Powerpoint ist Bestandteil des Microsoft-Office-Pakets. Powerpoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn »ein Bild sagt mehr als tausend Worte«.
Inhalte:
- Arbeiten mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafik, Sound, Organigramme
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse..
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.06.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502009

## Office 2010 was ist neu – Die wichtigsten Programme im Überblick

Office 2007, 2010 und 2013 sind sehr ähnlich. Für viele ist jedoch der Umstieg von Microsoft Office 2003 auf eine der neuen Microsoft Office-Versionen mehr als ungewohnt. Alles sieht anders aus, die bekannten Funktionen der Programme verstecken sich hinter den Registern in der Multifunktionsleiste. Dabei kann es so einfach sein, sich in diesem System zurechtzufinden.
Dieser Kurs richtet sich an alle, die in ihrem Beruf oder Alltag häufig mit älteren Office-Versionen zu tun hatten und nun auf das neue System umsteigen wollen oder müssen.
Fr, 18:00 – 21:15 Uhr,
Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.03.14, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502003

## Tastschreiben am PC

Erlernen der 10-Finger-Tastschreibmethode; blindes Schreiben, d.h. ohne auf die Tastatur zu schauen
Entsprechende Grifffolge zu den Buchstaben, Ziffern und Zeichen werden erlernt
10 Minuten Schnellschreibtexte
Es wird nach Taststarprogramm gearbeitet
- Laufschrift schreiben mit oder ohne Korrektur
- Textvorgabe auf Bildschirm mit oder ohne Korrektur
- Text von Vorlage mit oder ohne Korrektur
- Leuchttastei

Es werden verschiedene Texte in Word geschrieben
Es besteht die Möglichkeit am Ende des Kurses eine Prüfung zu absolvieren; Kosten 15,00 €. Inhalt: 10 Minuten Schnellschreiben von einer Textvorlage, geschrieben in Word.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 5693

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Martina Cording
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 11.02.14, 18:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 68,20
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14504001



Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf ab Seite 48.

# und sonst ...

Leitbild der VHS 302

Teilnahmebedingungen 303

Gremien 304

Impressum 304

Stichwortverzeichnis 305

Anmeldeformular 312

# Leitbild

### Präambel
Unsere VHS ist die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Diepholz. Wir stehen in der Tradition der europäischen Aufklärung und der öffentlich verantworteten Erwachsenenbildung.

### Unser Auftrag und unsere Aufgaben
Im Landkreis Diepholz organisieren wir Bildungsangebote flächendeckend und arbeiten vernetzt mit anderen Organisationen. Wir ermöglichen durch Bildung im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

### Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Zu uns kommen Interessierte, die in der VHS Fertigkeiten erwerben, ihre Fähigkeiten erweitern, sich Wissen aneignen wollen. Andere möchten sich über aktuelle politische Fragen informieren, sich gesellschaftlich auseinandersetzen, ihre Handlungskompetenz steigern. Sie suchen soziale Kontakte, wollen sich beruflich weiterqualifizieren, ihre Gesundheit fördern, kreativ tätig sein oder sich kulturell und allgemein weiterbilden.

Öffentliche Institutionen, Unternehmen, soziale Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen zählen als Auftraggeber zu unseren Kunden.

### Gelungenes Lernen an unserer VHS
Lernenwollen setzt voraus, dass ein Interesse vorhanden ist, persönliche Ausgangssituationen zu verbessern. Lernen ist immer eine Leistung des Einzelnen und bedeutet Veränderung. Lernen kann gelernt werden.

Wir bieten als Lernumfeld erwachsenengerechte Bildungsstätten, fachlich- und sozialkompetente Lehrende sowie die Unterstützung durch die Lerngruppe.

Die Erweiterung der persönlichen, fachlichen, kreativen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden steht dabei im Mittelpunkt. Lernen bezeichnen wir als gelungen, wenn das Erlernte nachhaltig die Persönlichkeit der Teilnehmenden stärkt und/oder ihre Lebensqualität verbessert.

Für eine Reihe von Veranstaltungen können die Lernergebnisse unmittelbar überprüft und durch interne oder externe Testierungen zertifiziert werden.

### Unser Angebot
- Wir unterbreiten für alle Bevölkerungsgruppen Lernangebote in den Fachbereichen Gesellschaft (Politik, Geschichte, Pädagogik, Psychologie, Ökologie, Naturwissenschaften), Kulturelle Bildung, Gesundheitsbildung, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Grundbildung und Schulabschlüsse. Wir führen diese Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch.
  Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten an verschiedenen Orten des Landkreises Diepholz zur Verfügung.
- Wir betreiben das Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« in Bassum.
- Wir bieten zielgruppenspezifische Veranstaltungen in Form von »Bildung auf Bestellung« für öffentliche Einrichtungen, Einzelpersonen und Unternehmen.
- Wir kooperieren mit verschiedenen Institutionen sowie Vereinen und nehmen die pädagogische Verantwortung wahr.
- Wir organisieren Begegnungen mit anderen Kulturen bei uns und in anderen Ländern.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden und bilden sie fort.
- Wir beraten in allen Fragen der Erwachsenen- und Weiterbildung.

### Unser Selbstverständnis und unsere Ziele
- Unsere Arbeit richten wir an den Bildungsbedürfnissen der Erwachsenen aus.
- Wir mindern Bildungsbenachteiligungen.
- Wir unterstützen die freie Entfaltung der Persönlichkeit.
- Wir fördern Gemeinwohl und Demokratie sowie bürgerschaftliches Engagement.
- Wir engagieren uns im Dialog der Generationen.
- Wir fühlen uns dem Gendermainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit) verpflichtet.
- Wir erkennen die Vielfalt von Lebenswelten an, fördern interkulturelles Lernen und tragen dazu bei, gesellschaftliche Inklusion zu ermöglichen.
- Wir machen Werteveränderungen in der Gesellschaft bewusst und ermöglichen dadurch Orientierung.
- Wir arbeiten aufgabenorientiert und engagiert.
- Wir gehen mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortlich und nachhaltig um.
- Wir garantieren Verbraucher/-innenschutz.

An den Prinzipien einer »lernenden Organisation« wollen wir uns messen lassen: Unter anderem unterziehen wir uns dazu regelmäßig einer Qualitätsüberprüfung durch externe Gutachter, um unsere Arbeit und unsere Angebote zu optimieren. Langfristig bauen wir unsere Rolle als dem Gemeinwohl verpflichtete Bildungspartnerin für Politik, Wirtschaft, Verwaltung, andere Organisationen, Einrichtungen, Vereine und Einzelpersonen aus.

Dafür benötigen wir eine nachhaltige Finanzierung und eine Einbindung in die kommunale Selbstverwaltung.

# Teilnahmebedingungen



## Anmeldungen

So können Sie sich anmelden:

Für Vorträge, Lesungen, Ausstellungen
- keine Anmeldung erforderlich, soweit nicht anders angegeben

Für Bildungsurlaubsveranstaltungen, Studienreisen, Ganztags- oder Mehrtagesveranstaltungen, Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung
- schriftlich, per Fax, E-Mail oder Internet

Für alle übrigen Veranstaltungen
- mündlich, telefonisch, schriftlich, Fax, E-Mail oder Internet

## Teilnahmebescheinigungen

Sie erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung:
- Standardbescheinigung kostenlos
- Sonderbescheinigungen 2,50 €
- Qualifizierte Bescheinigungen 5,00 €

## Ermäßigungen

Wir gewähren Entgeltermäßigungen in der Regel Schülern/-innen, Auszubildenden, Studenten/-innen, Personen im »freiwilligen Jahr«, Empfängern von Arbeitslosengeld I 50 %; Empfängern von Arbeitslosengeld II 80 %.
Dies setzt voraus, dass Teilnehmende die Ermäßigung beantragen und Nachweise vorlegen.
Die Ermäßigung gilt nur für das Unterrichtsentgelt. Sie bezieht sich nicht auf Teilnahmematerialien, Prüfungsgebühren, Verpflegung und Unterkunft und sie betrifft keine Studienreisen, Auslands-Bildungsurlaube, Vorträge sowie Veranstaltungen, bei denen dies gesondert festgelegt ist. Beanspruchen Teilnehmende Zuschüsse von dritter Seite, ist eine Ermäßigung ebenfalls nicht möglich.

## Abmeldung, Entgelterstattung, Bearbeitungsgebühr

Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, erstatten wir das bereits gezahlte Entgelt.

Das Entgelt ist nicht zu zahlen, wenn sich Teilnehmende rechtzeitig vor Anmeldeschluss schriftlich abmelden. Bitte beachten Sie diese Regelungen:

### Abmeldung

Bildungsurlaubsveranstaltungen und Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung
- 6 Wochen vor Beginn, wenn keine anderen Fristen angegeben sind.

Auslands-Bildungsurlaub
- Wie in den gesonderten Vereinbarungen festgelegt.

Studienreisen
- Hier gelten die Rücktrittsbedingungen der Reise veranstalter, da die VHS nur als Vermittlerin auftritt.

Lehrgänge oder Veranstaltungen 2. Bildungsweg
- Wie in den gesonderten Bedingungen in Anmeldeformularen und Verträgen festgelegt.

Alle anderen Veranstaltungen
- 10 Tage vor Beginn (soweit nichts anderes angegeben).

Ausnahmen – z. B. Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung – sind nicht möglich. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung. Auch ist eine Abmeldung beim Dozenten/bei der Dozentin nicht möglich. Die schriftliche Abmeldung ist an die VHS-Geschäftsstelle zu richten.
Das Teilnahmeentgelt ist auch nicht zu entrichten, wenn der/die ursprünglich Teilnehmende eine Ersatzperson stellt, die bisher nicht angemeldet ist.
Die Bearbeitung ist mit einem Verwaltungsaufwand verbunden. Wir berechnen daher für alle Veranstaltungen eine Bearbeitungsgebühr von 6,00 €. Wenn das Teilnahmeentgelt weniger als 6,00 € beträgt, ist die Bearbeitungsgebühr auf diesen Betrag begrenzt.
Die Bearbeitungsgebühr ist bereits im Teilnahmeentgelt enthalten; sie wird erst fällig, wenn sich Teilnehmende – im Rahmen der vorgegebenen Fristen – von einer Veranstaltung abmelden.

## Teilnahmeentgelte

Die Teilnahmeentgelte richten sich nach der jeweils gültigen Entgeltordnung der VHS des Landkreises Diepholz bzw. den Angaben im Programmheft.

## Fälligkeit der Entgelte und Abbuchung

Das Teilnahmeentgelt wird grundsätzlich mit der Anmeldung, bei Veranstaltungen, bei denen eine Anmeldung nicht erforderlich ist, mit dem Besuch fällig.
Unregelmäßiger Besuch einer Veranstaltung oder vorzeitiger Abbruch führen grundsätzlich nicht zu einer Verminderung des Entgelts.
Die Entgelte werden 2 Wochen nach Mandatserteilung abgebucht. Wenn Teilnehmende eine Rechnung wünschen, berechnen wir hierfür 2,00 €.

## Kleingruppenregelung

Die Entgelte beziehen sich in der Regel auf 10 Teilnehmende. Wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben, kann eine Kleingruppe eingerichtet werden. Das Entgelt für Kleingruppen ist bei den Veranstaltungen im Programmheft genannt.

## Datenschutz

Wir speichern die persönlichen Daten der Teilnehmenden; dabei achten wir auf die Bestimmungen des Datenschutzes.
Name und genaue Anschrift der Teilnehmenden benötigen wir für die Anmeldung. Die Daten der Bankverbindung sind erforderlich, um das Lastschriftverfahren abzuwickeln. Die Telefonnummer ist für organisatorische Zwecke hilfreich. Angaben zu Geschlecht und Alter sind freiwillig, für statistische Zwecke aber erwünscht.

## Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Syke.
Die VHS ist bestrebt, alle Veranstaltungen so anzubieten, dass auch Behinderte problemlos teilnehmen können. Dies ist in Einzelfällen nicht immer möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir eine Lösung finden können.

## Betriebsausschuss der VHS des Landkreises Diepholz

Der Betriebsausschuss nimmt innerhalb des Eigenbetriebs wichtige Steuerungs- und Kontrollaufgaben wahr.

Mitglieder

| | |
|---|---|
| Peter Schmitz | Kreistagsabgeordneter, SPD – Ausschussvorsitzender |
| Susanne Cohrs | Kreistagsabgeordnete, SPD – stellv. Ausschussvorsitzende |
| Cord Bockhop | Landrat |
| Jutta Filikowski | Kreistagsabgeordnete, Bündnis 90 / Die Grünen |
| Konrad Fröhlich | VHS-Arbeitsstellen-Vertretung |
| Dr. Dr. Wolfgang Griese | Kreistagsabgeordneter, CDU |
| Edith Heckmann | Kreistagsabgeordnete, CDU |
| Rolf Husmann | Kreistagsabgeordneter, FDP |
| Frank Jakob | Arbeitnehmer/-innenvertreter |
| Gunda Manke | VHS-Arbeitsstellen-Vertretung |
| Hermann Schröder | Kreistagsabgeordneter, Freie Wähler (Grundmandat) |
| Frank Seidel | Kreistagsabgeordneter, SPD |
| Dietrich Struthoff | Kreistagsabgeordneter, CDU |
| Horst Wiesch | Bürgermeister, Vorsitzender des Kuratoriums |

## Kuratorium

Mitglieder

| | |
|---|---|
| Horst Wiesch | Vertretung für Bürgermeister im Landkreis – Vorsitzender |
| N.N. | Vertretung für Bürgermeister im Landkreis |
| Dr. Rainer Beßling | Kulturredakteur der Verlagsgruppe Kreiszeitung |
| Hartmut Bloch | Vertretung für Bürgermeister im Landkreis |
| Christine Gaumann | Vertretung für Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis |
| Günter Günnemann | Vorstandvorsitzender Kreissparkasse Syke |
| Doris Hermenau | VHS-Arbeitsstellen-Vertretung |
| Prof. Dr. Peter Junglas | Prof. für Physik/Informatik (FH) an der FHWT Vechta/Diepholz/Oldenburg |
| Heiner Kortejohann | Dozenten-/Dozentinnenvertreter |
| Gerhard Kropf | VHS-Arbeitsstellen-Vertretung |
| Ute Lüßmann | Direktorin Gymnasium Sulingen |
| Birgit Struthoff | VHS-Arbeitsstellen-Vertretung |
| Heinrich Warneke | Dozenten-/Dozentinnenvertreter |

## Dozenten-/Dozentinnenvertretung

Heinrich Warneke, Tel. 04203 1742
Heiner Kortejohann, Tel. 04433 9688017

## Impressum

Herausgeberin
Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Vorlagen-Erstellung
Thomas Lagies,
VHS des Landkreises Diepholz

Gestaltungskonzept
Stefan Oelgemöller, machart Bremen

Fotos
Mitarbeiter/-innen-Porträts:
Claudia Hoppens, Bremen

Thomas Lagies

fotolia:
Pink Badger, trester, qiupu, babimu, vege, Carmen de Bruijn, Aintschie, Caz, press-master, Mirko Raatz, strixcode, macroman, Thomas Renz

Druck
Kreiszeitung Syke

Auflage
26.000

# Stichworte




## A

Abendschulen 62
Abendrealschule 62
Access 182
ADHS/ADS 9
Ägypten 103,
Älter werden 79, 130, 148, 167, 268 f
Aerobic 257 f
Afrikanischer Tanz 147
AGB 303
Agenda 9, 99, 129, 189, 201
Ahnenforschung 220
Alphabetisierung 56, 66 ff
Altersvorsorge 135
Altmark 77
Andalusien 28, 82, 88, 201
Android 126, 154, 184, 198, 216, 245 f
Anmeldeformular 312
Apple 122 f
Aqua-Fitness 176
Aquarell 107, 191 f, 228, 254
Arabisch 100, 129
Architektur 254
Arktis/Antarktis 222
Arthrose 140, 172
Atem 174, 284
Aufstellungs-Arbeit 43
Ausstellungsbesuche 15, 86
AutoCAD 49
Autogenes Training 111, 142, 173, 194, 233, 284

## B

Bachblüten 140, 283
Bafög 134
Baltikum 89, 221
Barcelona 90, 270
Basis-Qualifikation Pädagogik 64
Basis-Zertifikat 30
Baumschnitt 133, 223
Bayern 78
Beckenbodentraining 235
Berlin 77, 79
Berufsfindung 52
Berufsrückkehrer/-innen 48
Beruf und Gesundheit 80
Beste-Freundin-Tag 110
Betreuung(sverfügung) 135, 202
Betriebsausschuss der VHS 304
Betriebsbesichtigung 13, 15, 102 f, 131, 133, 158, 171, 221, 282
Bewerbungstraining 52
Beziehungen 22, 136, 171
Bildbearbeitung, digitale 125 f, 154, 183 f, 215 f
Bildhauerei 16, 74, 279
Bildung auf Bestellung 32, 34
Bildungsprämie 34
Bildungsurlaub (Übersicht) 76 f
Bildung und Teilhabe (BuT) 65
Blauer Reiter 89
Bodystyling 288
Body Talk 210
BOKWA 148
Botswana 132
Boxen 189
Brasilianisches Portugiesisch 152 f, 243
Bremen 102
Brentano, Clemens 13, 79
Breslau 89
Buchführung 50, 246
Bürgerfunk 99
Bürgergesellschaft 9
Bürgermeister 268
Burgund 160
Burnout 172
Business English 47, 179, 242, 292

## C

CAD 49
Cambridge-Prüfung 26
Chemie 39
China 79
Chinesisch 81, 178, 259
Comic-Zeichnen 166
Conil (Andalusien) 28, 82
Corel Draw 49
CSS 154

## D

Dada 276
Dänisch 81, 115, 178, 292
Dali, Salvador 227
Danse Vita 146
Darß 79
Datenbank 182
Datensicherheit 121, 181, 297
Datensicherung 121, 181
DELF-Prüfung 27
Demenz 46, 282
Depression 22, 208
Dessau 90
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache 53 ff
Deutsche Schrift 204, 278
Deutsch für medizinische Fachkräfte 57
Deutsch-Test für Zuwanderer, DTZ 58
Diepholzer Kolloquium 268 f, 271
Dorn-Breuß-Methode 172
Dozentenvertretung 304
Drucken 15, 73, 192

## E


Ebay 183
EDV-Einführung 120 f, 181, 198, 214, 244, 262, 296
Einbürgerung/Einbürgerungstest 9
Einkommensteuer 126, 134, 184, 224
Einstufungstest Sprachen 24
Elektrofahrrad 203, 273
ELSTER 126, 184
Eltern 8, 36 f, 135, 139, 162, 202, 224
E-Mailen 183, 264, 294
Englisch 47, 81, 115 ff, 150 f, 178 f, 197, 212, 241 f, 259 f, 292 f
Entspannung 20, 144, 174, 234 f, 284, 287
Erben, Vererben 104, 202, 223
Ernährungsfragen 38, 105, 113, 139 f, 148, 291
Erste Hilfe 21, 44, 173
Erzähl-Café 159
Erzählen 227
Erzieher/-in, Fortbildung für 8, 35 ff, 79
Essstörungen 139
Europa 250
Europäischer ComputerPass 30 f
Europäischer Referenzrahmen 24 f
euZBQ 30
Excel 48, 83, 124, 182, 215, 245, 263, 299 f
Exkursionen (Übersicht) 86


## F


Fachkraft für Kleinstkindpädagogik 41
Fachkraft für sprachl. Bildung (Kita) 41
Fachtag für Erzieher/-innen 35
Fahrrad 203
Fairer Handel 99
Familie 8 ff, 22, 272
Familienberater/-in, Systemische/r 42 f
Familienforschung 158, 220
Farb- und Stilberatung 109, 170, 231
Feldenkrais 80, 145, 235, 287
Feng Shui 232
Filzen 74, 169, 207, 231
Finanzbuchhalter/-in 50
Finanzbuchhaltung, EDV 84
Finnisch 179
Firmenschulungen 32, 34
Fitness 146 ff, 235 f, 257, 287 f
Flamenco 206
Fledermäuse 132
Florenz 159
Forderungs-Management 134
Fotobuch 126, 184, 215 f
Fotografie 107 f, 125 f, 154, 193, 204 f, 215, 229 f, 278
Französisch 81, 117, 151 f, 179, 242, 260 f, 293
Freiwilliger Müller 226
Frauengesprächskreise 100 f, 129, 158, 201, 250
Freudenburg 6
Friedrich der Große 78
Funkzeugnis 136


## G


Garten/-gestaltung 101, 133 f, 202, 222 f, 251 f, 271 f
Gebärdensprache 241
Gedächtnistraining 283
Gefühl 225
Geheimdienste 158
Genogramm-Arbeit 43
Geschichtswerkstatt 100 f, 130, 219 f, 250 f, 269
Gesprächskreise 100 f, 129 f, 201, 219, 250
Gewalt/-prävention 189
Go 163
Görlitz 89
Goethe-Zertifikat 58
Gong 166
GPS 203
Griechisch 179
Großbritannien 89
Grundbildung 66 ff


## H


Häkeln 169, 206
Hände heilen 210
Hallig Hooge 78
Handy 245
Hansestädte 77
Hatha-Yoga 20, 112, 142 ff, 173 f, 195, 209, 233 f, 257, 285 f
Hauptschule 61
Haus der kleinen Forscher 39 f, 45, 105 f
Haustiere 137, 226, 273
Hawaijanisches Fliegen 144
Heilpflanzen 141, 194, 233
Heimat 100 f, 103, 131 f, 134, 160, 251, 269, 271
Heimatgeschichte 101 f, 103, 131 ff, 157, 190, 201, 219 f
Heimwerken für Frauen 168
Himmelfahrt-Workshops 16
Hirnforschung 271
Hochbegabung 36 f
Hochdruck-Techniken 15, 73
Hochschule, offene 63 f
Hochschulzugang ohne Abitur 62
Hochsensibilität 232
Holzbearbeitung 15, 108
Holzschnitt 15, 73
Homepage-Erstellung 125, 154, 264
Hypnose 282


## I


Ile de France 90
Ilex-Garten 160
Immobilien 105, 190
Impressum 304
Inklusion 77
Integration 101, 129
Integrationskurse 55 f
Integrative Erziehung 41
Interkulturelle Filmreihe 219
Interkulturelle Kompetenz 35
Internationales Sprachencafé 28, 178
Internet 121, 161, 183, 214, 244, 262, 297
Inventor 49
Iran 157
Irland 103
Istanbul 88, 104
Italien 88 f, 269 f
Italienisch 82, 117 f, 152, 242 f, 293
IT-Sicherheit 121
iTunes 123

## J


Japan 222
Japanisch 293
Jüdisches Leben 77
Jugendforum 99
Junge VHS 161, 189, 196, 202 f, 205, 209, 214, 229, 234, 236, 277


## K


Kabarett 253
Kalligrafie 16, 73, 192, 228, 278
Kampanien 89
Kappodakien 89
Keramik 74
Kindertagespflege 44 ff
Kindeswohlgefährdung 36
Kinesiologie 224, 232, 256
Klang/-meditation 166, 232, 284
Kleinstkindpädagogik 37, 41
Klöppeln 169, 279
Knigge 106
Kochen 114, 148 f, 176 f, 196, 210 f, 237 ff, 289 ff
Körperpflege 274
Kommunikation 40, 162 f, 224, 226, 272
Konfliktbewältigung 135, 226
Korbflechten 168, 206
Kosmetik 170
Krakau 89
Kranich(zug) 79
Kräuter 133, 141, 210, 210, 256, 290
Krebstherapie 141
Kreismuseum 185 f
Kreismusikschule 310 f
Kriegs- und Nachkriegszeit 157 f
Kriminalität/Prävention 226, 269
Kunstfrühstück 191
Kunstgeschichte 165, 191, 227, 276
Kunst-Mix 192
Kuratorium der VHS 304


## L


Lach-Yoga 287
Lego-Robotik 126
Leitbild der VHS 302
Lernförderung 65
Lesungen (Übersicht) 96
Lexware 84
Life Kinetik 175
Line-Dance 148, 288
Lissabon 88
Litauen 270
Literatur/Gesprächskreise 13, 107, 164, 204
Loire 89


## M


Mac 121 ff
Madeira 90
Madrid 90

Märchen 227
Malen 71 f, 107, 138, 167, 191 f, 228 254 f, 277
Mama lernt Deutsch 58
Mammografie 282
Mathematik 39 f
Mauerfall 61, 79
Mechanik für Kinder 38
Mecklenburg-Vorpommern 90
Medienkompetenz 161
Meditation 174
Migration 130
Mitarbeiterfortbildung 2, 19
Mitlernkurse 60
Mittelalter 269
Mixed Media 73
Mobbing 135
Modersohn-Becker, Paula 15
Mosaik 168, 276
Motorrad-Weltreise 271
Myanmar 133, 222


## N


Nachkriegszeit 157 f
Nähen 108, 138, 169 f, 193, 207, 231, 281
Namibia 132
Naturheilkunde 140
Naturschutz 271
Navigation 203
Nervensystem 232
Niederländisch 118, 152
Niemeyer, Oscar 254
nifbe 43
Nil 103
Nordic Walking 146, 175, 236
Normandie 223
Norwegen 104
Norwegisch 118


## O


Obstbaum 133, 223
Offene Hochschule 63 f
Office 48, 83, 123, 300
Online-Recht 50
Orientalischer Tanz 146, 175, 236
Osteoperose 173, 175
Oster-Workshops 15
Ostpreußen 88, 251
Outlook 83, 125, 182, 264
Ozeane 271

## P


Pädagogik 8 ff, 35 ff, 64, 135, 162, 224
Pädagogische Fachtagung 35
Pädagogische Mitarbeiter 41
Paperclay 74
Papierkunst 71, 74, 192, 228, 278
Partnerschaft 22, 136
Patchwork 231, 281
Patientenverfügung 135, 202
Paula Modersohn-Becker 15
Permakultur 160
Persönlichkeitsstörungen 22, 208
Pflegeeltern 10
Pflegeversicherung 135
Philosophie 106 f
Picasa 184
Picasso 15, 165
Pilates 80, 145, 174, 196
Plattdeutsch 119, 180, 213, 295
Polnisch 180
Porträt 72, 166, 193
Portugal 88
Portugiesisch 82, 152 f, 243, 293
Potsdam 78
Powerpoint 124, 182, 245, 264, 300
Prävention 100, 226, 269
Progressive Muskelentspannung 141, 233, 256
Provence 90
Psychische Erkrankungen 22, 139, 171, 209
Puppenspiel 38, 44, 275


## Q


Quadrat 15
Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker 46
Qi Gong 111, 142, 144, 173, 194 f, 233, 257, 284 f


## R


Radio Bremen 15
Rauchfrei 171
Raumfahrt 102
Realschule 61
Rechnen 68
Rechnungswesen 50 f
Rechtsextremismus 268
Restaurant-Knigge 106
Rhetorik 163, 224 f
Robotik 126
Rom 88
Rosen 133, 223
Rücken/-stärkung 80, 146, 174
Rügen 78
Rumänien 251
Russisch 243, 293


## S


Sandstein-Bearbeitung 74
SAP 51 f, 84
Schach 202
Schlaf 232
Schmieden 73, 168
Schottland 103
Schreibwerkstatt 16, 165, 191, 275 f
Schüssler-Salze 140 f
Schulabschlüsse 62 f
Schultüte 168
Schwedisch 243, 294
Scrapbooking 167
Selbstbewusstsein 136, 162, 225
Selbsterfahrung 226
Selbsthilfe 282
Selbstverteidigung 209, 236
Seniorenbeirat 99
Senioren-Gesprächskreis 100 f
Sicherheit 226, 269
Singen 71
Single 136
Smartphone 126, 154, 184, 198, 216
Social media 245 f
Sommer-Akademie 69 ff
Spanien 28, 82
Spanisch 28, 82, 118 f, 153, 180, 197, 213, 243, 261, 294 f
Speckstein 16
Spiele 163, 202
Sportbootführerschein 136, 272
Sportfischerei 226
Sprachencafé 28, 178
Sprachförderung 41
Sterbebegleitung 225
Steuererklärung 126, 134, 184, 224
St. Petersburg 90
Straßenverkehr 252, 272 f
Stress/Anti-Stress 110, 140 f, 209, 224, 284
Stretching 145
Stricken 169, 206 f, 230, 279 ff
Studienreisen (Übersicht) 87
Studieren ohne Abitur 62 f
Sütterlin 204, 278
Supervision, systemische 42

## T


Tabellenkalkulation 48, 83, 124, 182, 215, 245, 263, 299 f
Tageshauptschulen 62
Tagesrealschulen 62
Taijiquan (Tai Chi Chuan) 111 f, 142, 195, 256, 285
Tanz 14, 146 ff, 193, 206, 288
Taping 172, 283
Tastschreiben 126, 246, 300
Teilnahmebedingungen der VHS 303
TELC-Prüfung 26
Tennis 175, 288
Testament 134, 202
Textil-Collage 72
Textverarbeitung 83, 123 f, 181 f, 214, 244, 262 f, 298 f
Theater/-spiel 13 f, 276
Töpfern 74, 108, 168, 229, 255, 279
Trimm Dich 236
Trio Kulturell 275
Trisomie 21, 36
Tschechien 158
Türkei 88
Türkisch 100, 153


## U


Umbrien 90
Umwelt 39 f
Ungarisch-deutscher Freundestreff 101
USA 190


## V


Venedig 90
Venetien 160
Venezuela 270
Verhaltensauffälligkeit 252
Verkehrssicherheit 252, 272 f
VHS-Concept 41 ff
Vogelkundliche Beobachtung 79, 132
Vorsorgevollmacht 202
Vorstellungsgespräch 52
Vorträge (Übersicht) 93 ff


## W


Wald 160
Walking 146, 175
Wassergymnastik 175 f, 236, 258
Web-Seitenerstellung 125, 154, 264
Wechseljahre 141
Weimar 78
Wein 177, 240
Wellness 110, 174
Weltfrauentag 201
Weltkrieg 61
Wndo 236
Werkstatt »Erziehung« 8
Whisky 177
Windanlagen 189
Windows 83, 120 f, 181, 198, 214, 262, 296, 298
Wirbelsäule 146, 174, 235
Wohnen 130, 158
Wohnformen (im Alter) 130, 158
Word 83, 123 f, 181 f, 214, 244, 262 f, 298 f
Worpswede 191


## X


Xpert 30 f


## Y


Yoga 20, 112, 142 ff, 173 f, 195 f, 209, 232 f, 244, 257, 285 ff
Yoga (Kloster) 20
Yoga (Sylt) 20


## Z


Zaubern 229
Zeichnen 71, 166, 227, 277
Zivilcourage 268
Zukunftswerkstatt 130
Zumba/ – Gold 113, 147
Zweiter Bildungsweg 59 ff

# KreisMusikSchule
## des Landkreises Diepholz

*Musik von Anfang an . . .*

**Elementarunterricht**
*Musik für Krabbelkinder, Eltern/Kind, Früherziehung*

**Musik in der Schule**
*Bläser, Blockflöte, Gitarre, Keyboard, Percussion, Streicher*

**Musik in der Gruppe**
*Vokal- und Instrumentalunterricht in Gruppen ab 2 Personen*

**Begabtenförderung**
*Förderangebot, Studienvorbereitung*

**Gemeinsam musizieren**
*Orchester und Ensembles*

**Konzerte und Veranstaltungen**
*fordern Sie unsere Broschüre an*

**Wir sind eine VdM-Musikschule:**
Unser Angebot entspricht dem Strukturplan des Verbandes deutscher Musikschulen.
Wir nehmen bildungs-, kultur-, jugend- und sozialpolitische Aufgaben wahr.
Ein sorgfältig abgestimmtes Ausbildungskonzept sichert qualifizierten
und kontinuierlichen Unterricht. Alle Lehrkräfte haben eine musikalische Fachausbildung.

# „Probier mal 4"

## Neues Orientierungsangebot der Kreismusikschule

Ab 1. Januar 2014 können Kinder, Jugendliche und Erwachsene unter dem Motto **„Probier mal 4"** bei der Kreismusikschule testen, welches Musikinstrument ihnen liegt. Mit einer studierten Fachkraft werden an vier aufeinander folgenden Terminen je 30 Minuten im individuellen Einzelunterricht zu günstigen Bedingungen (für einen einmaligen Betrag von € 50,00) Erfahrungen auf dem Instrument der Wahl gesammelt.

Der praktische Unterricht und die Beratung bieten eine gute Entscheidungshilfe, ob das Musikinstrument auch das richtige ist. Dieses Angebot kann bei der Kreismusikschule gebucht werden. Informationen zu den vielfältigen Blas-, Schlag- Zupf- und Streichinstrumenten sowie zum Sologesang wie auch das Anmeldeformular sind im Internet unter
www.musikschule-diepholz.de
oder auf Nachfrage bei der Kreismusikschule
(☎ 04242-97641-47/-48) erhältlich.

Ein Angebot der Kreismusikschule des Landkreises Diepholz zum Einstieg für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Sie werden von den Mitarbeiterinnen zu möglichen Orten und Zeiten individuell beraten.

KreisMusikSchule
des Landkreises Diepholz

# Neue Angebote für Erwachsene

jeweils 10 Abende ab Februar 2014

## Spaß mit Rhythmus

Percussion Instrumente bieten einen leichten Einstieg zum aktiven Musizieren. Dieser Kurs soll Grundlagen im Zusammenspiel unterschiedlicher Rhythmus Instrumente vermitteln. Neben Conga oder Shaker, kommen auch die Stabspiele (z.B. Xylophon) zum Einsatz. Nach einem einleitenden "Warm Up" werden wir direkt an den Instrumenten die erlernten Rhythmen umsetzen. Der Kurs eignet sich auch für Lehrerinnen und Lehrer. Die Arrangements können leicht in Schulklassen umgesetzt werden.
Dozent: Holger Twietmeyer, Ort: Musikschule **Brinkum**, Gartenstraße 20, Nebengebäude, Teilnehmerzahl 8-10 Personen, jeweils **Montag** 18.15 - 19.15 Uhr, 10 Abende, Beginn: 17.02.2013, Kosten: 60,00 € pro TN.

## Gitarre für Anfänger

Einfache Melodien und Akkorde zur Liedbegleitung auf der akustischen Gitarre. Spielen nach Gehör und Tabulatur, auf Wunsch auch nach Noten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten, Lehrerinnen und Lehrer und interessierte Musikliebhaber, die einfaches Melodiespiel und einfache Liedbegleitung auf der Gitarre kennen lernen möchten.
Dozent: Harry Hoffmann, Ort: **KGS Kirchweyhe**, E-Trakt, Raum E 111, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, jeweils **Dienstag** 18.45 – 19.45 Uhr, 10 Abende, Beginn: 18.02.2014. , Kosten 99,- pro TN.

## „While My Guitar Gently Weeps 2" - Gitarre für Fortgeschrittene

Melodie- und Akkordspiel sowie Solostücke auf der akustischen Gitarre für Hobbygitarristen. Spielen nach Noten, Tabulatur und Gehör. Plektrumspiel und klassische Anschlagstechniken. Stückauswahl auch nach den Wünschen der Kursteilnehmer.
Dozent: Harry Hoffmann, Ort: **KGS Kirchweyhe**, E-Trakt, Raum E 110, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, jeweils **Montag** 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Beginn: 17.02.2014. , Kosten 99,- pro TN.

## Liedbegleitung auf der Gitarre und/oder Ukulele

Dieser Kurs möchte die ersten Schritte in die Welt der Liedbegleitung aufzeigen und Ihnen Wege des eigenen Fortschreitens ermöglichen. Zum Inhalt gehören Grundlagen der Akkorde und Anschläge sowie harmonische und rhythmische Übungen. Ziel ist es, eine einfache Liedbegleitung von Kinderliedern und Evergreens auf der Gitarre und/oder der Ukulele zu lernen. Der Kurs richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten, Grundschullehrerinnen und Grundschullehrer und andere Musikliebhaber, die die Anfänge der Liedbegleitung auf der Gitarre und/oder der Ukulele kennen lernen möchten.
Dozenten:Thomas Schwenen und Thomas Smerlewski, Ort: Musikschule **Syke**, La-Chartre-Straße, Teilnehmerzahl 8-12 Personen, jeweils **Dienstag** 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende, Beginn: 18.02.2014, Kosten: 99,00 € pro TN.

## Let's play Jazzpiano

Der bekannte Jazzpianist Jens Schöwing bietet eine Einführung in Theorie und Praxis des Jazzpianospiels an. Themen wie Improvisation z.B. mit Bluestonleitern, Begleitmuster für unterschiedliche Stilistiken, Übetechniken und Praxistipps für Combospiel stehen im Vordergrund. Geringe Harmonielehre- und Notenkenntnisse sollten vorhanden sein.
Dozent: Jens Schöwing, Ort: **Musikschule Brinkum**, Gartenstraße 20, Raum 5, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, **Montag 17.02.2014,** 19.00 - 22.00 Uhr, Kosten 30,00 € pro TN.
Der Kurs wird wie oben ausgeschrieben **am Montag, 24.03.2014,** 19.00 - 22.00 Uhr mit den gleichen Inhalten in der Musikschule Brinkum **wiederholt. Bitte den gewünschten Termin in der Anmeldung angeben!**

---

Für alle Kurse ist eine **schriftliche Anmeldung erforderlich,** Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses. Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen findet kein Kurs statt, die verbleibenden Termine verlängern sich dadurch automatisch um eine weitere Woche. Anmeldeformulare können bei der Kreismusikschule des Landkreises Diepholz, Amtshof 3, 28857 Syke, telefonisch unter 04242/976-4143, per Fax unter 04242/976-4940 oder per Mail über musikschule@diepholz.de angefordert oder unter www.kreismusikschule-diepholz.de herunter geladen werden.

---

KreisMusikSchule
des Landkreises Diepholz

Amtshof 3 28857 Syke
Tel. 04242 976-4143
oder 05441 976-4143
musikschule@diepholz.de
www.kreismusikschule-diepholz.de

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4444 und 976-4075, Fax 04242 976-4942

# Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu den genannten Veranstaltungen an. Die im Programmheft festgelegten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Soweit im Programmheft ausgewiesen, wird bei weniger als 10 Teilnehmenden der Kleingruppenpreis erhoben.

Veranstaltungsnummer ..... Kurztitel .....

Beginn ..... Entgelt ..... € Material-/Nebenkosten ..... €

☐ Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Veranstaltungsnummer ..... Kurztitel .....

Beginn ..... Entgelt ..... € Material-/Nebenkosten ..... €

☐ Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Name, Vorname ..... Geburtsdatum .....

Straße, Hausnummer ..... weiblich ☐ männlich ☐

Postleitzahl, Ort .....

Telefon tagsüber ..... Telefon privat .....

E-Mail .....

Datum der Anmeldung .....

Unterschrift .....

## Bei Mehrtagesveranstaltungen (Bildungsurlaub, Wochenendseminare)

Ich wünsche Übernachtung ☐ ja ☐ nein

Einzelzimmerzuschlag ☐ ja ☐ nein

Ich wünsche eine Bildungsurlaubsbescheinigung ☐ ja ☐ nein

Ich bin beschäftigt in ☐ Niedersachsen ☐ Bremen ☐ .....

Ich suche ☐ ich biete ☐ PKW-Mitfahrgelegenheit

## Teilnahmeentgelt

### SEPA Lastschriftmandat

☐ gegen Rechnung zuzüglich 2,00 €

VHS des Landkreises Diepholz, Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Gläubiger-Identifikationsnummer DE 2700100000478081, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die VHS, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die von meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname .....

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl, Ort .....

Kreditinstitut – Name ..... BIC _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Datum, Ort, Unterschrift .....

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

Mit VR-Networld Onlinebanking erledigen Sie sämtliche Bankgeschäfte mit wenigen Klicks vom Computer, Iphone, XXX aus. Überall, wo Sie Zugriff auf das Internet haben, können Sie zum Beispiel Rechnungen bezahlen oder Kontoauszüge drucken. Wir informieren Sie gern näher darüber, wie Sie Ihr Konto jederzeit komfortabel und sicher online verwalten. Sprechen Sie persönlich mit Ihrem Berater oder gehen Sie online: www.vr.de

Film

Volksbank

www.awg-bassum.de

# Abfälle verwerten – Klima schützen.

AbfallWirtschaftsGesellschaft mbH

# Die Wertstoffhöfe.

## Nah dran – unser neuer Service.

**Kurze und effiziente Entsorgungswege für Ihre Abfälle – unsere Wertstoffhöfe in Ihrer Nähe.**

**Hier sind Sie richtig: ▼**

### Wertstoffhof Bassum mit Biomassezentrum

Klövenhausen 20 · 27211 Bassum · Telefon 0 42 41/801-0

| | |
|---|---|
| Mo – Fr | 7:30 – 17:00 Uhr |
| Samstag | 8:00 – 13:00 Uhr |

### Wertstoffhof Stuhr / Weyhe

Margarete-Steiff-Straße 9 · 28844 Weyhe · Tel. 0 42 41/801 450

(im Gewerbegebiet »Handwerkerhof« an der B6 in Melchiorshausen)

| | |
|---|---|
| Mo – Do | 9:00 – 17:00 Uhr |
| Freitag | 9:00 – 18:00 Uhr |
| Samstag | 8:00 – 14:00 Uhr |

- Abfallkleinmengen bis 3 m³
- Kleinstmengen Bauabfälle bis 0,5 m³
- nur PKW mit/ohne Anhänger und Kleintransporter bis 2,8 t, keine Zugmaschinen
- Abfälle nur vorsortiert anliefern, damit erleichtern Sie die fachgerechte Zuordnung

⇢ **Kostenpflichtige Annahme von:**

- Restabfall, Altholz, Abfall aus Baumaßnahmen, Grünabfall

**Nur für Privathaushalte aus dem Landkreis Diepholz.**

⇢ **Kostenlose Abgabe von:**

- Problemabfall bis 20l / kg je Abfallart • Sperrabfall
- Elektro- und Elektronikgeräten • Metallschrott
- Wertstoffsäcken • Altglas, Altpapier, Alttextilien

### Wertstoffhof Diepholz-Aschen

Lindloge 1 · 49356 Diepholz · Tel. 0 54 41 / 26 92

Mo, Di, Do, Fr 9:00 – 17:00 Uhr (Dez., Jan., Febr. 9:00 – 16:00 Uhr)

| | |
|---|---|
| Mittwoch | geschlossen |
| Samstag | 8.00 – 13.00 Uhr |

### Wertstoffhof Sulinger Land

Rudolf-Diesel-Straße 11 · 27232 Sulingen · Tel. 0 42 41 / 801 460

| | |
|---|---|
| Mo, Di, Mi | 9:00 – 17:00 Uhr |
| Donnerstag | geschlossen |
| Freitag | 9:00 – 18:00 Uhr |
| Samstag | 8:00 – 13:00 Uhr |

### Mini-Wertstoffhöfe

In vielen Gemeinden besteht die Möglichkeit, ausgewählte Wert- und Schadstoffe auf Sammelstellen abzugeben.
Info: www.awg-bassum.de

**Auf den Wertstoffhöfen erhalten Sie auch alle BassHum-Podukte.**

BassHum Fachmarkt

Hier erhalten Sie: BassHum Qualitätskompost, Mischerde, Rindenmulch, Holzhäcksel, Blumenerden, Gartenbedarfsartikel, Kaminholz, Holzbriketts, Pellets, Saisonpflanzen.